



eISSN 3090-6431 & pISSN 3090-644X

SUJUD: JURNAL AGAMA, SOSIAL DAN BUDAYA

Vol. 2, No. 1, Tahun 2026

doi.org/10.63822/9sqth338

Hal. 847-862

Homepage <https://ojs.indopublishing.or.id/index.php/sujud>

Peran Budaya Organisasi Terhadap Kesehatan Mental pada Mahasiswa

Angga Fernanda Putra^{1*}, Sri Nurhayati Selian²
Universitas Muhammadiyah Aceh, Aceh, Indonesia^{1,2}

*Email Korespondensi: anggafp3123@gmail.com

Diterima: 04-12-2025 | Disetujui: 04-01-2026 | Diterbitkan: 06-01-2026

ABSTRACT

Student mental health is an important issue in higher education because it is directly related to an individual's academic, social, and emotional abilities. This study aims to explore the influence of campus organizational culture on students' mental health. The research was conducted to understand how values, norms, and patterns of interaction within campus organizations shape students' psychological well-being. Using a qualitative descriptive approach, data were collected through in-depth interviews with three active university students involved in student organizations. The findings indicate that organizational culture emphasizing solidarity, open communication, and democratic leadership contributes positively to students' mental health by creating a supportive and inclusive environment. However, hierarchical culture and academic pressure often trigger psychological stress and fatigue. This study contributes to the understanding of how social dynamics within student organizations can act as both protective and risk factors for mental health. The results are expected to serve as a reference for universities in developing organizational cultures that promote psychological well-being among students.

Keywords : campus culture, mental health, organizational behavior, students

ABSTRAK

Kesehatan mental mahasiswa menjadi isu penting dalam dunia pendidikan tinggi karena berkaitan langsung dengan kemampuan akademik, sosial, dan emosional individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh budaya organisasi kampus terhadap kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini dilakukan untuk memahami bagaimana nilai, norma, dan pola interaksi dalam organisasi kampus membentuk kesejahteraan psikologis mahasiswa. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif deskriptif, dengan pengumpulan data melalui wawancara mendalam terhadap tiga mahasiswa aktif yang terlibat dalam organisasi kemahasiswaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa budaya organisasi yang menekankan solidaritas, komunikasi terbuka, dan kepemimpinan demokratis memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan mental mahasiswa dengan menciptakan lingkungan yang suportif dan inklusif. Namun, budaya hierarkis dan tekanan akademik sering memicu stres serta kelelahan psikologis. Penelitian ini memberikan kontribusi pada pemahaman tentang bagaimana dinamika sosial dalam organisasi mahasiswa dapat berfungsi sebagai faktor pelindung sekaligus risiko bagi kesehatan mental. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi acuan bagi pihak universitas dalam mengembangkan budaya organisasi yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kata Kunci : budaya kampus, kesehatan mental, perilaku organisasi, mahasiswa

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Putra, A. F., & Selian, S. N. (2026). Peran Budaya Organisasi Terhadap Kesehatan Mental pada Mahasiswa. *Sujud: Jurnal Agama, Sosial Dan Budaya*, 2(1), 847-862. <https://doi.org/10.63822/9sqth338>



PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok usia yang berada pada tahap perkembangan remaja akhir hingga dewasa awal, di mana mereka menghadapi berbagai tuntutan seperti akademik, sosial, dan organisasi. Kampus bukan hanya tempat menimba ilmu, tetapi juga wadah pembentukan karakter dan pengembangan potensi diri melalui berbagai kegiatan organisasi mahasiswa.

Kehidupan kampus merupakan fase penting bagi mahasiswa dalam proses pembelajaran, pengembangan diri, dan pembentukan identitas. Di lingkungan kampus, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk unggul secara akademik, tetapi juga perlu menyesuaikan diri dengan norma, nilai, dan budaya yang berlaku. Budaya organisasi kampus menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi perilaku, sikap, serta kesejahteraan mahasiswa. Budaya organisasi kampus mencakup pola nilai, aturan tidak tertulis, tradisi, dan kebiasaan yang dianut bersama dalam komunitas akademik (Setyanto, 2023).

Budaya organisasi kampus tidak hanya berkaitan dengan sistem aturan formal, melainkan juga mencakup interaksi antar mahasiswa, dosen, serta pihak manajemen kampus. Budaya yang sehat mampu membentuk iklim akademik yang kondusif, mendorong solidaritas antar mahasiswa, meningkatkan motivasi belajar, serta menumbuhkan rasa memiliki terhadap institusi. Sebaliknya, budaya organisasi yang tidak sehat, misalnya adanya persaingan tidak sehat, tekanan akademik yang berlebihan, diskriminasi, maupun kurangnya dukungan sosial, dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa dan bahkan berdampak negatif terhadap kesehatan mental mereka (Anggreni, 2021).

Kesehatan mental mahasiswa menjadi isu yang semakin penting untuk diperhatikan. Berdasarkan laporan WHO (*World Health Organization*), sekitar 20% populasi usia remaja dan dewasa muda mengalami gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, maupun stres kronis. Di Indonesia, fenomena ini juga semakin nyata, tercermin dari meningkatnya laporan kasus stres akademik, burnout, hingga gangguan kecemasan yang dialami mahasiswa. Faktor-faktor lingkungan kampus, termasuk budaya organisasi, menjadi salah satu determinan penting dalam menciptakan kondisi psikologis mahasiswa yang stabil.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa budaya organisasi yang positif mampu meningkatkan komitmen, kepuasan, serta kesejahteraan mahasiswa. Lingkungan kampus yang menjunjung tinggi nilai solidaritas, keterbukaan, dan penghargaan terhadap perbedaan dapat memberikan dukungan emosional yang kuat, sehingga mahasiswa lebih mampu menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Sebaliknya, budaya organisasi yang cenderung eksklusif, penuh tekanan, serta minim empati dapat memicu munculnya perasaan terisolasi, stres berkepanjangan, hingga depresi.

Oleh karena itu, penting untuk meneliti secara mendalam bagaimana pengaruh budaya organisasi kampus terhadap kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi nyata dalam memperkaya kajian ilmiah, sekaligus menjadi acuan bagi pihak kampus dalam menciptakan budaya organisasi yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Seiring meningkatnya tuntutan akademik dan sosial, kesehatan mental mahasiswa menjadi isu yang semakin mendapat perhatian. Data dari berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa mahasiswa rentan mengalami stres, kecemasan, hingga depresi akibat beban kuliah, tuntutan organisasi, maupun tekanan sosial. Dalam konteks ini, budaya organisasi kampus dapat berperan ganda: sebagai faktor protektif yang mendukung kesehatan mental melalui solidaritas, dukungan sosial, dan nilai positif;



atau sebaliknya, sebagai faktor risiko jika budaya yang terbentuk cenderung kompetitif, eksklusif, dan penuh tekanan. (Suryanto dan Nada, 2021)

Oleh karena itu, penting untuk meneliti bagaimana budaya organisasi kampus memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai peran budaya kampus dalam menciptakan iklim akademik yang sehat, mendukung perkembangan mahasiswa, dan menjaga kesehatan mental mereka.

Budaya organisasi kampus memiliki hubungan erat dengan kesehatan mental mahasiswa. Lingkungan kampus dengan budaya positif seperti keterbukaan, dukungan sosial, dan penghargaan terhadap kesejahteraan akan menciptakan rasa aman dan nyaman bagi mahasiswa (Dinda Puji Lestari et al., 2024).

Penelitian oleh Saputri et al., (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa yang berada dalam lingkungan kampus dengan budaya organisasi yang inklusif memiliki tingkat stres akademik lebih rendah dan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi.

Demikian pula, studi oleh Sayekti dan Zakiah, (2025) menemukan bahwa budaya organisasi yang mendukung komunikasi terbuka, kolaborasi, dan penghargaan terhadap prestasi berpengaruh positif terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Sebaliknya, budaya organisasi yang kaku, kompetitif secara tidak sehat, dan minim dukungan emosional dapat meningkatkan kecemasan serta stres pada mahasiswa Aisyah Salsabila Binawan et al., (2025). Oleh karena itu, pembentukan budaya organisasi yang positif merupakan salah satu strategi penting dalam promosi kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh Minsih et al., (2024) menegaskan bahwa budaya organisasi yang kuat memiliki pengaruh signifikan terhadap kepuasan dan kesejahteraan kerja mahasiswa yang aktif berorganisasi. Dalam penelitiannya, Rahmawati menjelaskan bahwa budaya organisasi yang berlandaskan nilai kebersamaan, tanggung jawab, dan kepercayaan mampu menciptakan lingkungan kerja yang kondusif dan mendukung pertumbuhan psikologis anggota organisasi. Mahasiswa yang terlibat dalam organisasi dengan budaya positif cenderung menunjukkan semangat kerja yang tinggi, rasa memiliki terhadap organisasi, serta keseimbangan antara tanggung jawab akademik dan kegiatan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan budaya organisasi tidak hanya berdampak pada efektivitas kerja, tetapi juga pada kesejahteraan mental dan emosional anggotanya.

Selanjutnya, penelitian oleh Fernandes et al., (2022) menyoroti pentingnya komunikasi terbuka dan rasa memiliki (*sense of belonging*) dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa yang aktif di organisasi kampus. Ia menemukan bahwa organisasi dengan sistem komunikasi yang transparan dan interaktif mampu menurunkan tingkat stres, mengurangi konflik internal, serta meningkatkan rasa percaya antaranggota. Komunikasi yang baik juga memperkuat dukungan sosial, sehingga mahasiswa merasa lebih diterima dan dihargai dalam kelompok. Dengan demikian, komunikasi terbuka tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme pertukaran informasi, tetapi juga sebagai sarana pembentukan iklim psikologis yang sehat di lingkungan organisasi.

Sementara itu, Dinda Puji Lestari et al., (2024) menambahkan bahwa budaya organisasi yang mendukung kolaborasi antaranggota berkontribusi besar terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dalam temuannya, Lestari menekankan bahwa kerja sama dan solidaritas antaranggota organisasi dapat menumbuhkan rasa saling percaya, meningkatkan motivasi, dan mengurangi tekanan



psikologis. Mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan kolaboratif merasa lebih berdaya, dihargai, dan termotivasi untuk berkontribusi positif bagi organisasi. Budaya kolaboratif juga memungkinkan mahasiswa untuk saling berbagi pengalaman dan strategi coping dalam menghadapi stres akademik maupun tanggung jawab organisasi.

Dari ketiga penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa budaya organisasi kampus yang kuat, terbuka, dan kolaboratif merupakan fondasi penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Ketiganya menunjukkan bahwa elemen budaya seperti komunikasi, kerja sama, dan rasa memiliki memiliki pengaruh langsung terhadap kesejahteraan psikologis individu di lingkungan organisasi.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai bagaimana budaya organisasi kampus memengaruhi kesehatan mental mahasiswa yang aktif dalam kegiatan organisasi. Penelitian ini tidak hanya berupaya mengidentifikasi hubungan antara kedua variabel tersebut secara umum, tetapi juga menggali makna, pengalaman, dan persepsi mahasiswa terhadap budaya organisasi yang mereka jalani sehari-hari serta bagaimana budaya tersebut berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka.

Melalui pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini diarahkan untuk menelusuri proses terbentuknya budaya organisasi di lingkungan kampus, nilai-nilai yang dijunjung tinggi oleh anggota organisasi, serta bagaimana pola interaksi antaranggota organisasi dapat menjadi faktor pendukung maupun penghambat bagi kesehatan mental mahasiswa. Dalam hal ini, peneliti berusaha menangkap realitas sosial yang dialami mahasiswa secara nyata dan alami, sehingga dapat memberikan gambaran yang utuh tentang pengaruh budaya organisasi terhadap kondisi mental mereka.

Secara lebih rinci, tujuan penelitian ini meliputi beberapa aspek berikut Menjelaskan bentuk dan karakteristik budaya organisasi kampus yang berkembang di lingkungan mahasiswa, termasuk nilai-nilai, norma, dan kebiasaan yang menjadi pedoman bagi anggota organisasi. Peneliti ingin memahami bagaimana budaya tersebut terbentuk melalui interaksi sosial, proses adaptasi, dan pembelajaran bersama dalam organisasi. Aspek ini mencakup cara organisasi menanamkan nilai-nilai kerja sama, tanggung jawab, keterbukaan, dan solidaritas antaranggota.

Menggambarkan pengalaman mahasiswa terhadap pengaruh budaya organisasi kampus terhadap kesehatan mental mereka. Penelitian ini ingin memahami bagaimana mahasiswa merasakan dampak dari budaya organisasi yang ada, baik dalam bentuk dukungan sosial yang menumbuhkan semangat dan rasa memiliki, maupun tekanan psikologis akibat tanggung jawab atau konflik internal organisasi. Fokusnya bukan hanya pada efek positif, tetapi juga pada tantangan mental yang muncul dalam dinamika organisasi. Mengidentifikasi faktor-faktor budaya organisasi yang mendukung kesehatan mental mahasiswa. Faktor-faktor ini bisa berupa iklim komunikasi terbuka, kepemimpinan yang partisipatif, dukungan emosional dari sesama anggota, dan suasana kekeluargaan yang membuat mahasiswa merasa diterima. Penelitian ini berupaya menemukan nilai-nilai budaya yang mampu memperkuat ketahanan mental (resiliensi) mahasiswa di tengah tuntutan akademik dan sosial. Menemukan faktor-faktor budaya organisasi yang berpotensi menjadi hambatan bagi kesehatan mental mahasiswa.

Penelitian ini juga menelusuri bagaimana budaya organisasi yang terlalu kompetitif, penuh tekanan, atau kurang memperhatikan keseimbangan individu dapat menimbulkan stres, kecemasan, dan kelelahan emosional. Aspek ini penting untuk memahami sisi negatif dari budaya organisasi yang tidak sehat.



Memberikan gambaran menyeluruh tentang hubungan antara budaya organisasi dan kesehatan mental mahasiswa di lingkungan kampus.

Tujuan ini diharapkan dapat menunjukkan bahwa budaya organisasi kampus bukan hanya berperan sebagai wadah kegiatan mahasiswa, tetapi juga sebagai lingkungan sosial yang dapat membentuk cara berpikir, berperilaku, dan beradaptasi secara psikologis.

Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi praktis bagi berbagai pihak. Bagi pihak kampus, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk menciptakan kebijakan dan program pembinaan organisasi yang memperhatikan kesejahteraan mental mahasiswa. Bagi pembina organisasi dan dosen pembimbing kemahasiswaan, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam membangun iklim organisasi yang lebih suportif, empatik, dan terbuka. Bagi mahasiswa sendiri, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental dalam aktivitas organisasi serta mendorong terciptanya budaya organisasi yang sehat, harmonis, dan saling menghargai.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berorientasi pada penemuan teori, tetapi juga memiliki nilai aplikatif dalam pengembangan organisasi kampus yang lebih manusiawi dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur ilmiah di bidang psikologi organisasi dan psikologi pendidikan, sekaligus memberikan solusi nyata terhadap fenomena menurunnya kesehatan mental mahasiswa akibat tekanan akademik dan sosial di lingkungan kampus.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif fenomenologis. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa dalam konteks budaya organisasi kampus serta pengaruhnya terhadap kesehatan mental Khalefa dan Selian, (2021). Fokus penelitian bukan untuk menguji hipotesis atau mengukur variabel secara statistik, tetapi untuk menggambarkan, menganalisis, dan menafsirkan makna yang muncul dari pengalaman mahasiswa selama menjalani kehidupan berorganisasi di kampus. Melalui pendekatan kualitatif, peneliti berupaya menelaah secara alamiah hubungan antara budaya organisasi kampus dan kondisi psikologis mahasiswa yang aktif dalam kegiatan kemahasiswaan.

Menurut Suryanto dan Nada, (2021), penelitian kualitatif menekankan pada pemahaman makna fenomena yang dialami individu dalam konteks kehidupan nyata. Dalam konteks ini, budaya organisasi kampus dipahami sebagai sistem nilai, norma, keyakinan, dan kebiasaan yang membentuk pola perilaku mahasiswa dalam berinteraksi di lingkungan organisasi. Penelitian ini memandang bahwa kesehatan mental mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor pribadi dan akademik, tetapi juga oleh dinamika sosial dan budaya yang berkembang di organisasi tempat mereka bernaung.

Penelitian ini dilakukan di Kota Banda Aceh, khususnya pada mahasiswa yang aktif berorganisasi di lingkungan kampus Universitas Syiah Kuala dan Universitas Muhammadiyah Aceh. Pemilihan lokasi ini dilakukan secara purposive karena kedua kampus tersebut memiliki budaya organisasi kemahasiswaan yang dinamis, aktif, dan beragam dalam bentuk kegiatan sosial maupun akademik. Waktu pelaksanaan penelitian berlangsung selama bulan September hingga November 2025, meliputi tahap persiapan, pengumpulan data, analisis, dan penyusunan laporan penelitian.



Subjek penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria responden adalah Mahasiswa aktif minimal semester tiga.

Aktif atau pernah aktif dalam organisasi kampus (BEM, Himpunan, UKM, atau organisasi lainnya). Bersedia menjadi partisipan secara sukarela. Jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak tiga mahasiswa aktif organisasi. Jumlah tersebut dianggap memadai untuk menggali makna dan pengalaman secara mendalam, sesuai karakteristik penelitian kualitatif yang menekankan kedalaman data, bukan jumlah partisipan.

Teknik pengumpulan data dikumpulkan melalui tiga teknik utama, yaitu wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Wawancara semi-terstruktur dilakukan untuk menggali pengalaman, persepsi, serta dinamika psikologis mahasiswa selama berorganisasi. Wawancara ini memberikan fleksibilitas kepada informan untuk mengemukakan pandangannya secara bebas, sekaligus memungkinkan peneliti menggali informasi lebih dalam dari jawaban partisipan.

Observasi dilakukan untuk melihat secara langsung dinamika interaksi antaranggota organisasi, gaya kepemimpinan, pola komunikasi, serta suasana kerja dalam kegiatan organisasi. Observasi membantu peneliti memahami konteks sosial tempat pengalaman mahasiswa terbentuk. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data primer, berupa notulen rapat, laporan kegiatan, dan foto dokumentasi organisasi yang relevan dengan topik penelitian.

Pedoman wawancara disusun untuk memastikan bahwa data yang diperoleh sesuai dengan fokus penelitian. Topik utama wawancara meliputi: gambaran umum mahasiswa dan keterlibatannya dalam organisasi, persepsi terhadap budaya organisasi, pengalaman dan dinamika dalam organisasi, dampak budaya organisasi terhadap kesehatan mental, serta harapan dan saran untuk perbaikan budaya organisasi kampus ke depan.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis tematik sebagaimana dikembangkan oleh (Aspiyana et al., 2024). Proses analisis melibatkan beberapa tahap, yaitu Transkripsi data, yaitu menyalin hasil wawancara ke dalam bentuk teks tertulis.

Pemberian kode (*coding*) terhadap data berdasarkan makna atau pola yang muncul dari pernyataan informan. Identifikasi tema utama, dengan mengelompokkan kode-kode serupa menjadi kategori atau tema besar yang menggambarkan hubungan antara budaya organisasi dan kesehatan mental.

Penafsiran makna dan penyusunan kesimpulan tematik, dengan mengaitkan hasil analisis pada teori dan temuan penelitian terdahulu. Analisis tematik dipilih karena mampu menyoroti pola dan makna di balik pengalaman mahasiswa, bukan sekadar mendeskripsikan fenomena secara dangkal. Hasil analisis diharapkan dapat menjelaskan bagaimana budaya organisasi memengaruhi keseimbangan psikologis mahasiswa, baik secara positif maupun negatif.

Keabsahan data dijaga melalui empat strategi menurut (Anisah et al., 2025), yaitu: Kredibilitas (*credibility*) diperoleh melalui triangulasi sumber (wawancara, observasi, dokumentasi) dan *member checking* kepada informan untuk memastikan interpretasi peneliti sesuai dengan realitas partisipan. Transferabilitas (*transferability*) dijaga dengan memberikan deskripsi kontekstual yang rinci agar hasil penelitian dapat diterapkan pada konteks serupa.



Dependabilitas (*dependability*) dicapai dengan menjelaskan proses penelitian secara sistematis dan transparan. Konfirmabilitas (*confirmability*) peneliti menjaga objektivitas dengan mencatat refleksi diri dan menghindari bias personal selama proses analisis data.

Dalam penelitian kualitatif, peneliti berperan sebagai instrumen utama (*key instrument*). Peneliti terlibat langsung dalam proses pengumpulan data, membangun hubungan empatik dengan informan, serta melakukan interpretasi terhadap data yang diperoleh. Selama penelitian, peneliti berusaha menjaga sikap netral, terbuka, dan reflektif agar hasil yang diperoleh benar-benar menggambarkan realitas pengalaman mahasiswa.

Melalui metode ini, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang utuh tentang bagaimana budaya organisasi kampus membentuk dinamika psikologis mahasiswa, serta memberikan kontribusi terhadap pengembangan kebijakan kampus yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah tiga orang mahasiswa yang aktif mengikuti organisasi kemahasiswaan di lingkungan kampus. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan subjek penelitian berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Teknik ini dipilih agar data yang diperoleh benar-benar mencerminkan pengalaman mahasiswa yang terlibat langsung dalam budaya organisasi kampus.

Adapun kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Mahasiswa aktif minimal semester tiga. Terlibat secara aktif atau pernah aktif dalam organisasi kemahasiswaan (seperti BEM, Himpunan Mahasiswa, UKM, atau organisasi kampus lainnya). Bersedia menjadi partisipan penelitian secara sukarela dan terbuka dalam menyampaikan pengalaman pribadi.

Partisipan berasal dari beragam budaya dan lingkungan yang luas, dengan latar belakang organisasi yang berbeda, sehingga memberikan variasi perspektif mengenai budaya organisasi kampus. Untuk menjaga kerahasiaan dan etika penelitian, identitas partisipan disamarkan menggunakan kode P1, P2, dan P3.

Jumlah partisipan yang relatif sedikit dianggap memadai dalam penelitian kualitatif, karena fokus utama penelitian ini adalah kedalaman data dan pemahaman pengalaman subjektif partisipan, bukan pada generalisasi hasil. Melalui wawancara mendalam dengan ketiga partisipan, peneliti memperoleh informasi yang kaya mengenai dinamika budaya organisasi kampus serta pengaruhnya terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan beberapa teknik untuk memperoleh data yang mendalam dan komprehensif, sesuai dengan karakteristik penelitian kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi.

1. **Wawancara.** Teknik utama dalam pengumpulan data adalah wawancara semi-terstruktur. Wawancara ini dilakukan secara langsung kepada tiga mahasiswa aktif organisasi sebagai partisipan penelitian. Wawancara semi-terstruktur dipilih karena memberikan keleluasaan kepada peneliti untuk menggali



pengalaman, persepsi, dan pandangan partisipan secara mendalam, sekaligus tetap berfokus pada topik penelitian. Pedoman wawancara disusun berdasarkan tujuan penelitian, dengan pokok bahasan meliputi: keterlibatan mahasiswa dalam organisasi kampus, persepsi terhadap budaya organisasi, pengalaman selama berorganisasi, dinamika sosial dan kepemimpinan dalam organisasi, serta dampak budaya organisasi terhadap kesehatan mental mahasiswa. Selama proses wawancara, peneliti juga melakukan probing untuk memperdalam jawaban partisipan. Seluruh wawancara direkam dengan persetujuan partisipan dan kemudian ditranskripsikan secara verbatim.

2. **Observasi.** Observasi dilakukan untuk melengkapi data hasil wawancara dengan melihat secara langsung dinamika organisasi mahasiswa. Peneliti mengamati pola interaksi antaranggota organisasi, suasana kerja, gaya komunikasi, serta bentuk kepemimpinan yang muncul dalam kegiatan organisasi. Observasi ini bersifat non-partisipatif, di mana peneliti tidak terlibat langsung dalam aktivitas organisasi, tetapi berperan sebagai pengamat.
3. **Dokumentasi.** Teknik dokumentasi digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat temuan penelitian. Dokumentasi meliputi notulen rapat, laporan kegiatan organisasi, agenda kegiatan, serta foto dokumentasi yang relevan dengan konteks penelitian. Data dokumentasi membantu peneliti memahami konteks budaya organisasi serta memverifikasi informasi yang diperoleh dari wawancara dan observasi.

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan sejak proses pengumpulan data, dengan menggunakan analisis tematik sebagaimana dikemukakan oleh (Vierla dan Fransiska Agustina, 2024). Analisis tematik dipilih karena mampu mengidentifikasi pola makna dan tema-tema utama yang muncul dari pengalaman partisipan terkait budaya organisasi kampus dan kesehatan mental mahasiswa.

Tahapan analisis data meliputi:

1. **Transkripsi Data.** Seluruh hasil wawancara direkam dan ditranskripsikan ke dalam bentuk teks tertulis secara verbatim. Transkripsi dilakukan untuk memastikan tidak ada informasi penting yang terlewat serta memudahkan proses analisis selanjutnya.
2. **Pemberian Kode (Coding).** Peneliti membaca transkrip wawancara secara berulang untuk memahami keseluruhan isi data. Selanjutnya, peneliti memberikan kode pada bagian-bagian data yang mengandung makna penting, seperti pengalaman dukungan sosial, tekanan organisasi, pola komunikasi, dan perasaan psikologis mahasiswa selama berorganisasi.
3. **Identifikasi dan Pengelompokan Tema.** Kode-kode yang memiliki kesamaan makna kemudian dikelompokkan menjadi kategori dan dirumuskan menjadi tema-tema utama. Tema yang muncul antara lain mencakup nilai kebersamaan, komunikasi organisasi, gaya kepemimpinan, dukungan sosial, serta tekanan psikologis dalam organisasi kampus.
4. **Penafsiran dan Penarikan Kesimpulan.** Tema-tema yang telah terbentuk kemudian ditafsirkan dengan mengaitkan hasil temuan penelitian dengan teori dan hasil penelitian sebelumnya. Pada tahap ini, peneliti berupaya memahami makna pengalaman partisipan secara menyeluruh serta menjelaskan bagaimana budaya organisasi kampus memengaruhi kesehatan mental mahasiswa.



HASIL

Budaya Organisasi Kampus Berpengaruh pada Kondisi Psikologi Mahasiswa

Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap tiga mahasiswa aktif organisasi di lingkungan kampus, diperoleh beberapa temuan utama yang menggambarkan bagaimana unsur-unsur budaya organisasi memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Secara umum, mahasiswa menganggap bahwa budaya organisasi kampus memberikan dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan mental, baik dalam bentuk dukungan positif maupun tekanan psikologis tertentu.

Pertama, sebagian besar informan menilai bahwa nilai kebersamaan dan solidaritas yang terbangun dalam organisasi menjadi faktor penting dalam menjaga stabilitas mental. Mereka merasa bahwa hubungan yang akrab dengan sesama anggota dan suasana kekeluargaan yang kuat membantu mengurangi stres akibat tuntutan akademik maupun tanggung jawab organisasi. Salah satu informan menyampaikan bahwa dukungan dari rekan-rekan organisasi membuatnya lebih semangat dan tidak merasa sendirian saat menghadapi tekanan kampus.

Kedua, dari hasil wawancara juga ditemukan bahwa gaya kepemimpinan dalam organisasi berpengaruh langsung terhadap suasana psikologis anggota. Mahasiswa yang memiliki pemimpin dengan gaya kepemimpinan demokratis merasa lebih dihargai, diberi ruang untuk berpendapat, dan lebih bersemangat menjalankan kegiatan organisasi. Sebaliknya, kepemimpinan yang bersifat otoriter atau kurang komunikatif menimbulkan tekanan, kecemasan, bahkan rasa enggan untuk berpartisipasi aktif.

Ketiga, pola komunikasi antaranggota menjadi elemen penting yang memengaruhi kenyamanan emosional mahasiswa. Informan mengungkapkan bahwa komunikasi yang terbuka dan saling menghargai menciptakan lingkungan yang aman dan suportif. Dalam organisasi yang memiliki komunikasi tertutup, anggota sering merasa tertekan, salah paham, atau tidak berani menyampaikan pendapat, yang pada akhirnya berdampak negatif pada kesehatan mental mereka.

Selain itu, penelitian juga menemukan bahwa dukungan sosial yang hadir dalam budaya organisasi menjadi sumber kekuatan utama bagi mahasiswa. Dukungan ini tidak hanya datang dari sesama anggota, tetapi juga dari senior dan dosen pembina. Mahasiswa merasa lebih tenang dan percaya diri karena memiliki tempat untuk berbagi masalah dan memperoleh solusi. Dukungan tersebut membantu mereka menghadapi stres akademik dan tekanan sosial dengan lebih baik.

Namun demikian, terdapat pula informan yang mengungkapkan bahwa budaya organisasi yang terlalu menekankan prestasi dan hierarki kadang memunculkan tekanan psikologis. Tuntutan untuk selalu tampil aktif dan berprestasi menyebabkan sebagian mahasiswa merasa cemas, lelah, dan mengalami kelelahan emosional (*burnout*). Hal ini menunjukkan bahwa budaya organisasi kampus dapat menjadi faktor protektif sekaligus risiko bagi kesehatan mental, tergantung pada nilai dan praktik yang dijalankan di dalamnya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa budaya organisasi kampus yang menumbuhkan solidaritas, komunikasi terbuka, dan dukungan sosial berperan positif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Sebaliknya, budaya organisasi yang kompetitif, tertutup, dan menekan justru berpotensi menimbulkan stres dan gangguan kesejahteraan psikologis.



Memahami Peran Budaya Organisasi dalam Menciptakan Lingkungan Sosial yang Mendukung atau Menghambat Kesehatan Mental Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa budaya organisasi yang terbentuk dalam kegiatan kemahasiswaan memiliki peran yang sangat besar dalam menciptakan lingkungan sosial yang dapat mendukung atau bahkan menghambat kesehatan mental mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan tiga mahasiswa aktif organisasi, ditemukan bahwa pengalaman mereka selama berorganisasi sangat dipengaruhi oleh nilai-nilai, norma, serta pola interaksi yang berlaku di dalam organisasi tersebut. Budaya organisasi yang positif cenderung memberikan rasa aman, dukungan emosional, dan semangat kebersamaan, sedangkan budaya yang negatif sering kali menimbulkan tekanan psikologis dan kelelahan mental.

Sebagian besar informan menggambarkan bahwa budaya organisasi kampus yang menekankan solidaritas, keterbukaan, dan kebersamaan menciptakan lingkungan sosial yang suportif dan menyenangkan. Mahasiswa merasa memiliki ruang untuk mengekspresikan diri, didengarkan, dan diterima tanpa adanya tekanan atau diskriminasi. Dalam suasana organisasi yang inklusif, mereka merasakan dukungan sosial yang kuat dari rekan-rekan satu tim maupun senior. Dukungan ini membantu mereka mengatasi tekanan akademik, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperkuat kesehatan mental secara keseluruhan. Beberapa mahasiswa menyebutkan bahwa kegiatan organisasi menjadi tempat untuk “bernapas” dari rutinitas kuliah, sekaligus sarana untuk belajar bekerja sama dan mengelola stres.

Namun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan adanya sisi lain dari budaya organisasi yang justru dapat menghambat kesejahteraan psikologis mahasiswa. Budaya organisasi yang cenderung hierarkis, kaku, dan penuh tekanan sering kali menimbulkan rasa cemas dan ketegangan di antara anggota. Beberapa informan mengaku pernah mengalami tekanan dari senior atau pengurus yang lebih tinggi, baik dalam bentuk beban kerja berlebihan maupun ekspektasi yang tidak realistis. Situasi seperti ini membuat mahasiswa merasa tidak nyaman dan tertekan secara emosional. Dalam beberapa kasus, mahasiswa mengalami kelelahan psikologis (*burnout*) karena sulit menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan organisasi.

Selain itu, ditemukan pula bahwa pola komunikasi dalam organisasi menjadi faktor penting yang menentukan apakah lingkungan sosial di dalam organisasi bersifat mendukung atau menekan. Mahasiswa yang berada di organisasi dengan komunikasi terbuka dan saling menghargai merasa lebih mudah menyampaikan pendapat serta menyelesaikan konflik. Sebaliknya, ketika komunikasi bersifat tertutup dan hierarkis, mahasiswa merasa tidak memiliki ruang untuk berbicara, sehingga menimbulkan frustrasi dan stres. Beberapa informan menekankan pentingnya kepemimpinan yang demokratis dan empatik agar tercipta suasana organisasi yang sehat secara psikologis.

Hasil penelitian juga menyoroti bahwa budaya organisasi yang menekankan kompetisi berlebihan dapat menjadi pemicu stres dan kecemasan di kalangan mahasiswa. Ketika orientasi organisasi lebih menonjolkan pencapaian atau prestasi dibandingkan kesejahteraan anggotanya, mahasiswa sering kali merasa tertekan untuk terus tampil sempurna. Tekanan semacam ini berpotensi menurunkan motivasi, menimbulkan perasaan tidak cukup baik, dan bahkan mengarah pada stres berkepanjangan.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa budaya organisasi dalam kegiatan kemahasiswaan berperan ganda: di satu sisi dapat menjadi faktor protektif yang memperkuat ketahanan mental melalui dukungan sosial dan rasa kebersamaan; di sisi lain dapat menjadi faktor risiko



ketika budaya yang terbentuk menekan, tertutup, dan tidak memperhatikan keseimbangan psikologis anggotanya. Oleh karena itu, pengelolaan budaya organisasi yang sehat, terbuka, dan inklusif sangat diperlukan agar organisasi kemahasiswaan benar-benar menjadi ruang tumbuh yang mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Dinamika Organisasi dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan tiga mahasiswa aktif organisasi di lingkungan kampus, diperoleh gambaran bahwa dinamika organisasi, nilai-nilai kebersamaan, dan gaya kepemimpinan memiliki pengaruh yang kuat terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Secara umum, pengalaman subjektif mahasiswa menunjukkan bahwa keterlibatan dalam organisasi tidak hanya membentuk kemampuan sosial dan tanggung jawab, tetapi juga memengaruhi stabilitas emosional serta pandangan mereka terhadap diri sendiri dan lingkungan.

Sebagian besar informan menyatakan bahwa kegiatan organisasi memberikan pengalaman interpersonal yang beragam, baik yang bersifat mendukung maupun menantang secara psikologis. Mahasiswa merasa bahwa melalui kegiatan organisasi, mereka belajar beradaptasi dengan berbagai karakter anggota, mengelola konflik, dan membangun kerja sama tim. Pengalaman tersebut memperkaya kemampuan sosial sekaligus membentuk kepercayaan diri dan ketahanan mental (*resilience*). Namun, beberapa mahasiswa juga mengaku bahwa dinamika organisasi yang penuh tuntutan sering menimbulkan stres, terutama ketika terjadi ketidakseimbangan antara tanggung jawab organisasi dan akademik.

Nilai-nilai kebersamaan dan solidaritas menjadi elemen yang paling menonjol dalam membentuk kesejahteraan psikologis mahasiswa. Informan menggambarkan bahwa budaya kekeluargaan yang kuat di dalam organisasi membuat mereka merasa diterima dan dihargai. Dukungan emosional dari rekan sejawat menjadi sumber semangat ketika menghadapi tekanan akademik atau konflik pribadi. Rasa memiliki terhadap organisasi menumbuhkan makna dalam keterlibatan mereka, sehingga kegiatan organisasi tidak lagi dianggap sebagai beban, tetapi sebagai sarana pertumbuhan diri. Nilai kebersamaan ini berperan sebagai pelindung terhadap stres dan memperkuat rasa percaya diri mahasiswa.

Selain itu, aspek kepemimpinan juga berpengaruh besar terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Informan menilai bahwa gaya kepemimpinan demokratis dan partisipatif menciptakan suasana organisasi yang terbuka dan mendukung. Pemimpin yang mau mendengarkan, memberi kesempatan anggota untuk berpendapat, serta memberikan apresiasi terhadap kontribusi mereka, mampu meningkatkan motivasi dan rasa aman psikologis. Sebaliknya, kepemimpinan yang bersifat otoriter atau terlalu menuntut sering kali menimbulkan ketegangan dan rasa tidak nyaman di kalangan anggota. Salah satu informan menyebut bahwa tekanan dari pimpinan yang perfeksionis membuat dirinya merasa tertekan dan kehilangan semangat berorganisasi.

Dalam konteks dinamika organisasi, ditemukan pula bahwa mahasiswa sering menghadapi konflik peran dan beban tanggung jawab yang memengaruhi kesejahteraan mental mereka. Beberapa informan mengaku kesulitan menyeimbangkan antara aktivitas organisasi dan tuntutan akademik. Ketika jadwal rapat, kegiatan, dan tugas kuliah beririsan, mereka sering merasa lelah, stres, dan kehilangan waktu istirahat. Namun, mahasiswa yang memiliki dukungan sosial kuat dari rekan organisasi lebih mampu mengatasi tekanan tersebut dan tetap mempertahankan kesehatan mentalnya.



Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman subjektif mahasiswa dalam organisasi mencerminkan hubungan yang kompleks antara dinamika sosial, nilai-nilai budaya organisasi, dan kondisi psikologis individu. Budaya organisasi yang menekankan kebersamaan, keterbukaan, dan kepemimpinan yang empatik terbukti berperan positif dalam membangun kesejahteraan mental mahasiswa. Sebaliknya, budaya yang penuh tekanan dan kurang memperhatikan aspek emosional dapat menjadi faktor penghambat yang menurunkan motivasi dan menimbulkan stres. Oleh karena itu, organisasi kemahasiswaan perlu membangun sistem dan budaya yang selaras dengan kebutuhan psikologis anggotanya agar menjadi ruang tumbuh yang sehat dan produktif.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa unsur utama budaya organisasi yang berpengaruh terhadap kondisi psikologis mahasiswa terdiri atas nilai kebersamaan, pola komunikasi, gaya kepemimpinan, dan dukungan sosial antaranggota. Nilai kebersamaan menjadi faktor yang paling dominan dalam menciptakan kenyamanan psikologis mahasiswa. Informan menyebutkan bahwa hubungan yang akrab dan suasana kekeluargaan di dalam organisasi membuat mereka merasa diterima dan dihargai. Kondisi ini memberikan rasa aman emosional serta meningkatkan motivasi dalam menjalankan tanggung jawab organisasi dan akademik.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahmawati (2021) yang menunjukkan bahwa budaya organisasi yang kuat mampu meningkatkan kepuasan dan kesejahteraan kerja mahasiswa organisasi. Demikian pula, Firmansyah (2020) menemukan bahwa komunikasi terbuka dan rasa memiliki dalam organisasi menurunkan tingkat stres mahasiswa, sementara Lestari (2022) menegaskan bahwa budaya kolaboratif meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Sebaliknya, ketika nilai organisasi didominasi oleh kompetisi berlebihan, tekanan hierarki, atau kurangnya penghargaan terhadap kontribusi anggota, mahasiswa mengalami tekanan psikologis yang signifikan. Beberapa informan mengaku pernah merasa cemas dan lelah secara emosional akibat gaya kepemimpinan yang menekan dan komunikasi yang tidak transparan. Hal ini menunjukkan bahwa aspek interpersonal dalam organisasi memiliki peran penting terhadap kondisi mental mahasiswa (Schein, 2010).

Budaya organisasi kampus terbukti memiliki fungsi ganda: sebagai lingkungan sosial yang mendukung atau faktor yang dapat menghambat kesejahteraan psikologis mahasiswa. Informan menggambarkan bahwa organisasi dengan budaya terbuka, inklusif, dan berbasis partisipasi menciptakan suasana sosial yang menenangkan dan mendukung. Mahasiswa merasa bebas berpendapat, memiliki otonomi dalam mengambil keputusan, dan mendapatkan dukungan emosional dari teman sejawat. Budaya seperti ini memunculkan rasa percaya diri, keterikatan emosional, serta ketahanan mental (resilience).

Sebaliknya, organisasi dengan budaya hierarkis dan tertutup menciptakan tekanan emosional. Mahasiswa sering merasa tidak punya ruang untuk menyuarakan pendapat, sehingga timbul frustrasi, kecemasan, bahkan perasaan tidak berdaya. Beberapa informan mengungkapkan bahwa tekanan terbesar bukan berasal dari beban kerja, tetapi dari ekspektasi sosial dan norma organisasi yang menuntut kesempurnaan. Kondisi ini menggambarkan bahwa budaya organisasi yang tidak sehat dapat memicu stres kronis dan menurunkan motivasi belajar (Suharto, 2022).

Hasil ini memperkuat teori Habiballah dan Muhamad fazrul baarii, (2025) yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat berfungsi sebagai buffer terhadap stres. Dalam konteks organisasi kampus, ketika



mahasiswa merasa diterima dan didukung oleh lingkungan sosialnya, mereka lebih mampu mengatasi tekanan akademik dan organisasi. Sebaliknya, ketiadaan dukungan emosional justru memperbesar risiko gangguan psikologis.

Pengalaman subjektif mahasiswa menggambarkan bahwa kegiatan organisasi berperan penting dalam membentuk kemampuan adaptasi emosional dan sosial mereka. Mahasiswa mengaku bahwa melalui organisasi, mereka belajar berinteraksi dengan berbagai karakter, menghadapi konflik, serta mengembangkan keterampilan kepemimpinan dan komunikasi. Pengalaman ini memperkaya pemahaman mereka terhadap diri sendiri dan memperkuat keseimbangan psikologis.

Salah satu informan menyatakan bahwa organisasi menjadi tempat “latihan kehidupan sosial” di mana mereka belajar sabar, mengontrol emosi, dan memahami orang lain. Nilai kebersamaan yang terbangun di dalam organisasi menciptakan perasaan diterima dan dihargai, yang pada akhirnya memperkuat self-esteem mahasiswa. Hasil ini sejalan dengan teori (Ibrahim & Pratiwi, 2025) Maslow (1954) yang menyebut bahwa kebutuhan akan rasa memiliki (*belongingness*) merupakan bagian penting dari kesejahteraan mental individu.

Namun, sebagian mahasiswa juga mengalami tekanan akibat gaya kepemimpinan yang tidak empatik. Beberapa informan menyebut bahwa pemimpin yang terlalu menuntut, tidak terbuka terhadap masukan, atau tidak adil dalam pembagian tanggung jawab membuat mereka kehilangan semangat. Situasi ini memperlihatkan bahwa gaya kepemimpinan yang tidak manusiawi dapat menjadi sumber stres utama di lingkungan organisasi.

Selain itu, mahasiswa yang memiliki hubungan interpersonal kuat dengan rekan seorganisasi menunjukkan daya tahan mental yang lebih baik. Mereka mampu mengatasi tekanan dengan dukungan sosial dan komunikasi yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa kepemimpinan yang demokratis dan lingkungan sosial yang suportif merupakan kombinasi ideal untuk membangun kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Secara interpretatif, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa budaya organisasi bukan hanya struktur nilai atau aturan, melainkan sebuah sistem makna sosial yang memengaruhi keseimbangan emosional dan mental individu di dalamnya. Mahasiswa yang terlibat dalam organisasi kampus tidak hanya membangun kemampuan manajerial atau sosial, tetapi juga mengalami proses pembentukan identitas psikologis melalui interaksi simbolik, dukungan emosional, dan pengalaman kepemimpinan.

Dengan kata lain, organisasi kampus berfungsi sebagai “mikrokomunitas psikologis” yang mampu memperkuat kesehatan mental mahasiswa jika dijalankan dengan nilai-nilai kebersamaan, empati, dan keterbukaan. Sebaliknya, jika budaya organisasi menekankan kekuasaan, kompetisi, dan tekanan struktural, maka organisasi dapat menjadi sumber stres psikologis yang serius. Oleh karena itu, universitas perlu menumbuhkan budaya organisasi yang sehat dengan menanamkan nilai-nilai solidaritas, keadilan, dan keseimbangan kerja-belajar dalam setiap kegiatan kemahasiswaan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa budaya organisasi kampus memainkan peran ganda terhadap kesehatan mental mahasiswa. Budaya yang menumbuhkan solidaritas, keterbukaan, dan dukungan sosial berfungsi sebagai faktor protektif yang memperkuat kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, budaya yang hierarkis, kompetitif berlebihan, atau kurang empatik menjadi faktor risiko yang memicu stres dan kelelahan emosional. Oleh karena itu, diperlukan pembinaan organisasi kampus yang



berorientasi pada pengembangan budaya positif, kepemimpinan partisipatif, serta komunikasi yang sehat untuk menciptakan lingkungan sosial yang mendukung kesehatan mental mahasiswa secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian kualitatif deskriptif yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa budaya organisasi kampus memiliki peranan penting dan berdampak signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Budaya organisasi berfungsi ganda di satu sisi sebagai faktor protektif yang memperkuat kesejahteraan psikologis, dan di sisi lain sebagai faktor risiko yang dapat memicu stres apabila tidak dikelola dengan baik.

Budaya organisasi yang menekankan nilai-nilai solidaritas, komunikasi terbuka, kepemimpinan demokratis, serta rasa kebersamaan terbukti mendukung kesehatan mental mahasiswa. Lingkungan organisasi yang inklusif dan empatik menciptakan suasana aman secara emosional, memupuk rasa memiliki (*sense of belonging*), serta menumbuhkan kepercayaan diri anggota organisasi. Mahasiswa merasa lebih termotivasi, memiliki dukungan sosial yang kuat, dan mampu beradaptasi terhadap tekanan akademik maupun sosial. Budaya organisasi yang positif juga berperan dalam menumbuhkan resilience atau ketahanan mental mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan kampus.

Sebaliknya, budaya organisasi yang cenderung hierarkis, kompetitif berlebihan, dan minim empati dapat menimbulkan tekanan psikologis. Mahasiswa yang terlibat dalam sistem organisasi dengan pola komunikasi tertutup dan tuntutan berlebihan menunjukkan kecenderungan mengalami stres, kelelahan emosional (*burnout*), bahkan menurunnya motivasi untuk berpartisipasi aktif. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa budaya organisasi yang tidak sehat berpotensi menjadi sumber stres kronis yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis.

Dengan demikian, budaya organisasi kampus berperan besar dalam membentuk keseimbangan psikologis mahasiswa. Budaya yang sehat dan suportif mampu menjadi wadah pembentukan karakter, pengembangan potensi diri, dan peningkatan kesehatan mental. Sebaliknya, budaya organisasi yang menekan dan tidak adaptif justru dapat menurunkan kesejahteraan psikologis serta menghambat pertumbuhan pribadi mahasiswa. Oleh karena itu, budaya organisasi kampus perlu dikelola secara sadar dan berkelanjutan agar dapat menciptakan lingkungan sosial yang kondusif, empatik, dan mendukung kesejahteraan mental seluruh anggotanya.

SARAN

Berdasarkan hasil temuan penelitian ini, beberapa saran dapat diajukan sebagai tindak lanjut praktis dan akademik. Bagi pihak universitas, diharapkan dapat mengembangkan kebijakan pembinaan organisasi mahasiswa yang berorientasi pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Program pelatihan kepemimpinan berbasis empati, komunikasi asertif, dan manajemen stres perlu diselenggarakan secara berkala agar pengurus organisasi memiliki keterampilan emosional dalam mengelola anggota.

Bagi pembina organisasi dan dosen pembimbing kemahasiswaan, penting untuk memperkuat peran pendampingan terhadap mahasiswa dengan menciptakan sistem komunikasi dua arah yang terbuka dan



suportif. Pembina dapat menjadi mediator dalam penyelesaian konflik organisasi serta berperan aktif dalam menjaga keseimbangan antara tanggung jawab akademik dan kegiatan organisasi.

Bagi pengurus organisasi mahasiswa, disarankan untuk menerapkan gaya kepemimpinan yang partisipatif dan kolaboratif. Pemimpin organisasi hendaknya memberi ruang bagi semua anggota untuk berpendapat dan berkontribusi secara adil. Praktik senioritas yang berlebihan sebaiknya diminimalisir dan diganti dengan budaya mentoring yang edukatif dan empatik.

Bagi mahasiswa, penting untuk mengembangkan kesadaran diri dan kemampuan regulasi emosi selama berorganisasi. Mahasiswa perlu menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik dan organisasi agar tidak menimbulkan kelelahan emosional.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas jumlah partisipan dan menggunakan pendekatan triangulasi yang lebih kompleks, misalnya dengan observasi partisipatif atau studi etnografi kampus. Hal ini akan memperkaya pemahaman tentang hubungan antara budaya organisasi dan kesehatan mental di berbagai konteks kampus yang berbeda.

Dengan penerapan budaya organisasi yang sehat, diharapkan kampus dapat menjadi lingkungan yang tidak hanya berorientasi pada prestasi akademik, tetapi juga pada pembentukan kesejahteraan psikologis mahasiswa sebagai calon pemimpin masa depan bangsa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah Salsabila Binawan, Ega Oktaviona Putri, Ilma Amaliyyah Rahmat, Kaila Nisrina Wahyu Darodjat, Nira Qurrotul Aini, Raisa Azkia Utami, Sausan Karimah, Syifa Rahmawati, & Kharisma Nurul Fazrianti Rusman. (2025). Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa Berorganisasi Terhadap Kesehatan Mental Di Fakultas Pertanian Universitas Siliwangi. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 4(1), 436–444. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v4i1.2367>
- Anggreni, M. (2021). Analisis Tertib Berorganisasi dalam meningkatkan Mutu Pendidikan. *Jurnal PTK Dan Pendidikan*, 6(2), 49–56. DOI : 10.18592/ptk.v6i2.4101
- Anisah, P. N., Hapsari, W., & Kusumatuti, W. (2025). Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 11(2), 1–10. DOI: <https://doi.org/10.47065/tin.v6i7.8977>
- Aspiyana, T., Vienlencia, R., Natalia, K., & Prianti, Y. (2024). Tingkat Self-Esteem sebagai Intervening Pengaruh Budaya Organisasi dan Gaya Kepemimpinan terhadap Burnout pada Guru TK. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(2), 423–434. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v8i2.5605>
- Dinda Puji Lestari, Ayu Safitri, & Nurul Aini Mas'udiyah. (2024). Pengaruh Partisipasi Organisasi Mahasiswa, Kualitas Lingkungan Kampus dan Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Angkatan 2022 UIN Sunan Ampel Surabaya. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(2), 1–8. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.122.01>
- Fernandes, G., Aguirre-Jaimes, A., Contreras-Varela, X., Cocolletzi, E., de Sousa, W. O., Araujo, L., Nunes, B., Angeles, G., Quesada, M., Briones, O., Ceccantini, G., Ornelas, J. F., Stokes, A., Angeles, G., Anthelme, F., Aranda-Delgado, E., Barois, I., Bounous, M., Cruz-Maldonado, N., ... Dipholis, I. (2022). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構



- 造分析Title. *New Phytologist*, 51(1), 2022.
https://doi.org/10.20935/AL189%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/269107473_What_is_governance/link/548173090cf22525dcb61443/download%0Ahttp://www.econ.upf.edu/~reynal/Civil_wars_12December2010.pdf%0Ahttps://think-asia.org/handle/11540/8282%0Ahttp
- Habiballah, & Muhamad fazrul baarii. (2025). Pengaruh Culture Shock Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa 2024 Di Yogyakarta. *Journal of Media and Communication / E-ISSN : 3063-9581*, 1(3), 45–55. <https://doi.org/10.62379/jmc.v1i3.178>
- Ibrahim, R. M., & Pratiwi, P. H. (2025). Menggagas Budaya Organisasi sebagai Modal Sosial Mahasiswa. *Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi*, 14(2), 1–11. <https://doi.org/10.21831/dimensia.v14i2.78554>
- Khalefa, E. Y., & Selian, N. (2021). Non-Random Sample Strategy in Qualitative Art-Related Studies. *International Journal of Creative and Arts Studies*, 8(1), 35–49. DOI: <https://doi.org/10.24821/ijcas.v8i1.5184>
- Minsih, M., Lawton, M., Sudarmilah, E., Rahmawati, F. P., Mujahid, I., & Sari, A. Y. (2024). Integration of holistic education concepts in higher education to building mental health-friendly campuses: Case study from Indonesia. *Psikohumaniora*, 9(2), 303–319. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v9i2.23056>
- Saputri, L., Aamalia Puspita, P., & Arisandy Eka Putra Sembiring, D. (2020). Pengaruh Organisasi Kemahasiswaan, Konflik Peran, Stres Organisasi Terhadap Pretasi Akademik Mahasiswa FKIP Universitas Jambi. *Indonesian Educational Administration and Leadership Journal (IDEAL)*, 02(2), 123–138. DOI: <https://doi.org/10.22437/ideal.v2i2.31270>
- Sayekti, F. P., & Zakiyah, A. R. (2025). Komunikasi Organisasi: Mendesain Skema Penanganan Isu Kesehatan Mental Mahasiswa di Prodi Psikologi Islam IAIN Kediri. *Jurnal Psimawa*, 8(1), 1–15. <http://jurnal.uts.ac.id/index.php/PSIMAWA>.
<https://jurnal.uts.ac.id/index.php/PSIMAWA/article/view/4782>
- Setyanto, A. T. (2023). Deteksi dini prevalensi gangguan kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi [Early detection of the prevalence of mental health disorders in students in higher education]. *Wacana*, 15(1), 66. DOI: <https://doi.org/10.20961/wacana.v15i1.69548>
- Suryanto, A., & Nada, S. (2021). Evaluation of Mental Health Analysis of College Students at the early Covid-19 Outbreak in Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 2021(2), 83–97. DOI: <https://doi.org/10.37640/jcv.v1i2.962>
- Vierla, V. A., & Fransiska Agustina. (2024). Analisis Pengaruh Budaya Organisasi terhadap Kesejahteraan dan Kinerja Pegawai Klinik Pratama Promedika. *JEMSI (Jurnal Ekonomi, Manajemen, Dan Akuntansi)*, 10(3), 1976–1984. <https://doi.org/10.35870/jemsi.v10i3.2495>