Jurnal Psikologi Integratif
Vol. 14, No. 2, 2026
Halaman 165-188

Pengembangan Model Layanan Psikologis Terintegrasi bagi Mahasiswa di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (PTKIN): Dinamika Pencarian Bantuan dan Respon Institusi

Lisnawati[1], Ismatul Izzah[2], Maya Fitria[3]
[1,2,3]UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
e-mail: *[1]lisnawati@uin-suka.ac.id, [2]ismatul.izzah@uin-suka.ac.id, [3]maya.fitria@uin-suka.ac.id

ARTICLE INFO

Article history
Received: August 2026
Revised: September 2026
Accepted: October 2026

Abstract. The increasing prevalence of mental health problems among university students highlights the importance of responsive psychological services. However, research on psychological services in State Islamic Religious Universities (PTKIN) remains limited. This study aimed to explore students' psychological service needs and develop a conceptual model to guide service development in PTKIN. A qualitative multi-site descriptive design was employed. Data were collected through Focus Group Discussions (FGDs) involving 31 participants from three PTKINs, comprising 25 students serving as peer counselors, psychology laboratory assistants, and student organization members, and six lecturers with experience in academic mentoring and psychological service development. Data were analyzed using Braun and Clarke's six-phase thematic analysis. Four themes emerged: (1) characteristics of students' mental health problems, (2) professional help-seeking behavior, (3) institutional responses to psychological service needs, and (4) a conceptual model of psychological service needs. Effective services require accessible and sustainable institutional support, strengthened peer counseling, improved mental health literacy, clear referral pathways, and cross-unit collaboration. The resulting conceptual model provides a contextual framework for developing psychological services in PTKIN.

Keywords: Mental Health, Psychological Services, Help Seeking, University Students, Islamic Higher Education

Abstrak. Meningkatnya permasalahan kesehatan mental mahasiswa menegaskan pentingnya layanan psikologis yang responsif. Namun, penelitian mengenai layanan psikologis di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (PTKIN) masih terbatas. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi kebutuhan layanan psikologis mahasiswa dan mengembangkan model konseptual sebagai dasar pengembangan layanan di PTKIN. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif multisitus. Data dikumpulkan melalui diskusi kelompok terarah (*Focus Group Discussion*) dengan 31 partisipan dari tiga PTKIN, terdiri atas 25 mahasiswa yang berperan sebagai konselor sebaya, asisten laboratorium psikologi, dan pengurus organisasi kemahasiswaan, serta enam dosen yang berpengalaman dalam pendampingan akademik dan pengembangan layanan psikologis. Data dianalisis menggunakan enam fase analisis tematik Braun dan Clarke. Hasil penelitian menghasilkan empat tema: (1) karakteristik permasalahan kesehatan mental mahasiswa, (2) perilaku pencarian bantuan profesional, (3) respons institusi terhadap kebutuhan layanan psikologis, dan (4) model konseptual kebutuhan layanan psikologis. Layanan yang efektif memerlukan dukungan institusi yang mudah diakses dan berkelanjutan, penguatan konselor sebaya, peningkatan literasi kesehatan mental, sistem rujukan yang jelas, serta kolaborasi antar unit. Model konseptual yang dihasilkan memberikan kerangka kontekstual bagi pengembangan layanan psikologis di PTKIN.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Layanan Psikologis, Perilaku Pencarian Bantuan, Mahasiswa, PTKIN

Kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi menjadi isu yang semakin mendapat perhatian dalam beberapa tahun terakhir. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami distres psikologis, seperti stres akademik, kecemasan, depresi, dan kesulitan adaptasi sosial, yang berdampak pada kesejahteraan maupun capaian akademik mereka (Meriana, 2025; Deviany & Syakurah, 2025; Rahmadi et al., 2024). Studi pada berbagai negara menunjukkan tingginya prevalensi masalah kesehatan mental pada mahasiswa, dengan angka depresi berkisar antara 25–63%, kecemasan 26–75%, dan stres 57–73% (Sheldon et al., 2021; Cheung et al., 2020; Martínez-Líbano et al., 2023; Haruna et al., 2025; Amaro et al., 2024). Temuan tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa telah menjadi tantangan global yang memerlukan perhatian serius dari institusi pendidikan tinggi.

Permasalahan kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor multidimensional yang mencakup aspek psikologis, akademik, sosial-ekonomi, serta gaya hidup dan kesehatan fisik (Campbell et al., 2022; Sheldon et al., 2021; Duraku et al., 2024). Tekanan akademik, tuntutan finansial, perubahan sosial, dan ketidakpastian masa depan menjadi faktor yang paling sering memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa (Irawan et al., 2024; Rahmadi et al., 2024). Selain itu, pengalaman relasional, konflik keluarga, serta rendahnya dukungan sosial juga dapat meningkatkan risiko kesepian, kecemasan, dan distres psikologis pada mahasiswa (Hefner & Eisenberg, 2009; Pedrelli et al., 2015). Kondisi ini menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa tidak dapat dipahami hanya dari faktor individual, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan akademik tempat mahasiswa berada.

Meskipun prevalensi masalah kesehatan mental mahasiswa cukup tinggi, perilaku pencarian bantuan profesional masih tergolong rendah. Berbagai studi menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung enggan mengakses layanan psikologis karena stigma terhadap kesehatan mental, rendahnya literasi kesehatan mental, ketidaktahuan mengenai layanan yang tersedia, serta preferensi untuk menyelesaikan masalah secara mandiri (Rafal et al., 2018; Campbell et al., 2022; Putri & Wilani, 2023; Natalie et al., 2023; Duraku et al., 2024). Mahasiswa lebih sering mengandalkan dukungan informal, seperti teman sebaya atau keluarga, dibandingkan bantuan profesional (Deviany & Syakurah, 2025). Padahal, perilaku pencarian bantuan yang adaptif berhubungan dengan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan menjaga kesejahteraan psikologisnya (Sitanggang & Sudagijono, 2022).

Dalam konteks tersebut, layanan psikologis di perguruan tinggi menjadi semakin penting sebagai bentuk dukungan preventif, promotif, dan kuratif bagi mahasiswa. Layanan ini mencakup konseling, psikoedukasi, intervensi psikologis, hingga pengembangan keterampilan koping dan regulasi emosi. Namun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa pemanfaatan layanan psikologis di perguruan tinggi masih belum optimal akibat keterbatasan akses layanan, kurangnya sosialisasi, serta rendahnya kepercayaan mahasiswa terhadap layanan yang tersedia (Brown et al., 2023; Indrawati et al., 2025; Dwijayanti et al., 2025). Selain itu, keterbatasan sumber daya, kapasitas tenaga profesional, dan sistem layanan yang belum terintegrasi juga menjadi tantangan dalam penyediaan layanan kesehatan mental di perguruan tinggi.

Sebagai upaya meningkatkan aksesibilitas layanan psikologis, beberapa perguruan tinggi mulai mengembangkan pendekatan berbasis dukungan sebaya (*peer support)* atau konselor sebaya (*peer counselor)*. Pendekatan ini dinilai lebih mudah diterima mahasiswa karena menghadirkan ruang dukungan yang lebih informal, setara, dan minim stigma (Moir et al., 2016; Suresh et al., 2021). Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sebaya dapat meningkatkan kenyamanan mahasiswa dalam mengungkapkan masalah psikologis serta menjadi pintu masuk awal sebelum mengakses bantuan profesional (Murphy et al., 2023; Cole et al., 2025; Natalie et al., 2023; Seprianto et al., 2024). Selain itu, layanan berbasis teman sebaya juga dinilai efektif dalam meningkatkan perilaku pencarian bantuan profesional dan memperluas jangkauan dukungan psikologis di lingkungan kampus (Ahorsu et al., 2021; Richard et al., 2022). Meskipun demikian, implementasi layanan berbasis konseling sebaya di perguruan tinggi masih bervariasi dan belum banyak dikaji dalam konteks Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (PTKIN).

Dalam konteks PTKIN, kebutuhan layanan psikologis perlu dipahami dengan mempertimbangkan karakteristik institusional dan sosial-budaya lingkungan perguruan tinggi keagamaan. Mahasiswa PTKIN menghadapi tuntutan akademik dan perkembangan sebagaimana mahasiswa pada umumnya, sekaligus berada dalam lingkungan institusional yang menempatkan nilai religius sebagai bagian dari konteks pendidikan. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji secara empiris bagaimana faktor psikologis, sosial, institusional, dan konteks religius berinteraksi dalam pengalaman mahasiswa serta kebutuhan mereka terhadap layanan psikologis.

Meskipun isu kesehatan mental mahasiswa telah banyak diteliti, sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada prevalensi gangguan kesehatan mental atau faktor-faktor individual yang memengaruhinya. Penelitian yang mengintegrasikan karakteristik permasalahan mahasiswa,

perilaku pencarian bantuan, kapasitas institusi, serta praktik layanan psikologis dalam konteks PTKIN masih sangat terbatas. Akibatnya, belum tersedia kerangka konseptual yang dapat menjadi dasar pengembangan layanan psikologis yang sesuai dengan karakteristik PTKIN. Selain itu, kajian dalam konteks PTKIN masih belum banyak dilakukan, padahal karakteristik religius dan sosial yang dimiliki PTKIN berpotensi membentuk kebutuhan layanan psikologis yang berbeda dibandingkan perguruan tinggi umum. Dengan demikian, masih terdapat kebutuhan untuk memahami bagaimana mahasiswa memaknai permasalahan kesehatan mental, hambatan dalam mengakses bantuan, serta bentuk layanan psikologis yang mereka harapkan.

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi kebutuhan layanan psikologis mahasiswa PTKIN melalui pendekatan kualitatif berbasis diskusi kelompok terarah *(Focus Group Discussion)*. Selain mengidentifikasi berbagai kebutuhan dan hambatan yang dihadapi mahasiswa dalam mengakses layanan psikologis, penelitian ini juga mengembangkan model konseptual kebutuhan layanan psikologis mahasiswa PTKIN yang menggambarkan hubungan antara karakteristik permasalahan kesehatan mental mahasiswa, perilaku pencarian bantuan, kapasitas institusi, serta praktik layanan psikologis berbasis kampus. Model konseptual tersebut diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan layanan psikologis yang lebih komprehensif, kontekstual, dan sesuai dengan karakteristik PTKIN.

Metode

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif kualitatif multisitus *(multi-site qualitative descriptive study)*. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan memahami pengalaman, persepsi, dan kebutuhan mahasiswa serta dosen mengenai layanan psikologis di lingkungan PTKIN dalam konteks kehidupan nyata (Creswell & Poth, 2018; Merriam & Tisdell, 2016). Desain deskriptif kualitatif digunakan untuk memperoleh deskripsi komprehensif mengenai kebutuhan layanan psikologis berdasarkan perspektif partisipan tanpa bertujuan membangun teori baru (Kim et al., 2017; Sandelowski, 2000).

Desain deskriptif kualitatif multisitus diterapkan karena penelitian dilakukan pada tiga PTKIN yang memiliki karakteristik institusi berbeda. Pendekatan ini memungkinkan identifikasi pola-pola yang konsisten maupun variasi pengalaman antar lokasi sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tema-tema yang

kemudian disintesis menjadi model konseptual kebutuhan layanan psikologis mahasiswa di PTKIN.

Subjek Penelitian

Partisipan dipilih secara purposif berdasarkan pengalaman dan keterlibatan mereka dalam layanan maupun pendampingan mahasiswa (Patton, 2015). Penelitian melibatkan 31 partisipan, terdiri atas 25 mahasiswa yang berperan sebagai konselor sebaya, asisten laboratorium psikologi, atau aktif dalam organisasi kemahasiswaan, serta enam (6) dosen yang memiliki pengalaman dalam pendampingan akademik dan pengembangan layanan psikologis.

Untuk menjaga kerahasiaan identitas, setiap kutipan diberi kode anonim berdasarkan kategori informan dan lokasi penelitian sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1

Sistem Identifikasi Informan

Kode	Keterangan
PC	Konselor sebaya
AL	Asisten Laboratorium Psikologi
MA	Mahasiswa aktif organisasi/kemahasiswaan
D	Dosen
Y	UIN Y
Z	UIN Z
X	UIN X
01–31	Nomor urut informan

Keterangan: Kode PC-Y03 menunjukkan konselor sebaya dari UIN Y dengan nomor urut informan 03.

Pemilihan partisipan secara purposif diarahkan untuk memperoleh informan yang memiliki pengalaman dan pengetahuan relevan dengan fokus penelitian sehingga dapat memberikan informasi yang kaya mengenai kebutuhan layanan psikologis mahasiswa (Patton, 2015). Mahasiswa dipilih dari Program Studi Psikologi jenjang Sarjana (S1) karena mereka terlibat sebagai konselor sebaya, asisten laboratorium, atau aktif dalam organisasi kemahasiswaan yang memberikan kesempatan untuk berinteraksi secara intensif dengan mahasiswa lain. Karakteristik tersebut memungkinkan mereka memberikan gambaran yang komprehensif mengenai dinamika

kesehatan mental mahasiswa, perilaku pencarian bantuan, serta kebutuhan layanan psikologis di lingkungan kampus. Dosen dilibatkan sebagai informan karena memiliki pengalaman dalam pendampingan akademik, pembinaan mahasiswa, serta pengembangan layanan psikologis, sehingga dapat memberikan perspektif institusional terhadap kebutuhan layanan psikologis mahasiswa.

Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui diskusi kelompok terarah *(Focus Group Discussion/FGD)* karena memungkinkan eksplorasi pengalaman, persepsi, dan kebutuhan layanan psikologis melalui interaksi antarpartisipan (Krueger & Casey, 2015; Gundumogula, 2020). FGD dilaksanakan di tiga PTKIN dengan durasi sekitar 90–120 menit setiap sesi menggunakan panduan semi-terstruktur yang mencakup lima topik, yaitu: (1) pengalaman terkait kesehatan mental mahasiswa, (2) akses terhadap layanan psikologis, (3) hambatan perilaku pencarian bantuan, (4) bentuk dukungan yang dibutuhkan, dan (5) harapan terhadap pengembangan layanan psikologis. Seluruh partisipan memberikan pernyataan persetujuan penelitian setelah memperoleh penjelasan *(informed consent)*, dan diskusi direkam serta ditranskripsikan secara verbatim untuk keperluan analisis.

Teknik Analisis

Data dianalisis menggunakan analisis tematik mengikuti enam fase Braun dan Clarke (2006), yaitu: membiasakan diri dengan data, menghasilkan kode awal, mencari tema, meninjau tema, mendefinisikan dan menamai tema, serta menyusun laporan hasil analisis (Braun & Clarke, 2006; Kiger & Varpio, 2020).

Analisis diawali dengan transkripsi verbatim dan pembacaan berulang terhadap data. Selanjutnya dilakukan proses pengodean, pengelompokan kode ke dalam kategori dan tema, serta peninjauan kembali tema untuk memastikan kesesuaiannya dengan keseluruhan data. Proses analisis dilakukan secara *iteratif* melalui diskusi antar peneliti guna meningkatkan konsistensi interpretasi hingga diperoleh tema-tema yang merepresentasikan pola utama dalam data. Tema-tema tersebut kemudian disintesis sebagai dasar penyusunan model konseptual kebutuhan layanan psikologis mahasiswa di PTKIN.

Selain mengidentifikasi tema-tema utama, peneliti melakukan sintesis antar tema untuk membangun model konseptual yang menggambarkan hubungan antara karakteristik permasalahan kesehatan mental mahasiswa, perilaku pencarian bantuan, respons institusi, dan kebutuhan layanan

psikologis. Model konseptual dikembangkan secara induktif berdasarkan keterkaitan antar tema yang muncul selama proses analisis tematik.

Keabsahan Data

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan *peer debriefing*. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan perspektif mahasiswa dan dosen dari tiga lokasi penelitian untuk mengidentifikasi pola yang konsisten maupun variasi pengalaman terkait permasalahan kesehatan mental, perilaku pencarian bantuan, dan kebutuhan layanan psikologis mahasiswa. *Peer debriefing* dilakukan melalui diskusi antarpeneliti untuk menelaah pengembangan tema dan interpretasi temuan, termasuk mempertimbangkan kemungkinan penafsiran alternatif dan mengurangi bias interpretatif dalam analisis data. Proses ini digunakan untuk menguji konsistensi interpretasi, mempertimbangkan kemungkinan penafsiran alternatif, dan mengurangi bias interpretatif dalam analisis data (Lincoln & Guba, 1985; Ahmed, 2024).

H a s i l

Karakteristik Permasalahan Kesehatan Mental Mahasiswa

Berdasarkan perspektif para informan, permasalahan kesehatan mental mahasiswa di PTKIN bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh faktor akademik, psikologis, relasi interpersonal, keluarga, serta lingkungan akademik. Tekanan akademik yang disertai pengalaman psikologis masa lalu serta kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru menyebabkan sebagian mahasiswa mengalami distres psikologis yang berdampak pada fungsi akademik maupun sosial.

Para informan menggambarkan bahwa pikiran berlebihan (*overthinking)*, kecemasan, stres akademik, dan gangguan tidur merupakan bentuk distres psikologis yang paling sering dijumpai. Menurut mereka, mahasiswa sering mengalami kesulitan mengelola berbagai tuntutan akademik bersamaan dengan tekanan personal sehingga muncul prokrastinasi, penurunan motivasi belajar, dan kelelahan emosional.

> *" Masa lalu belum selesai di keluarga dan masalah dengan teman-teman.... tugas akhirnya ditunda-tunda... " (AL-Z01)*
> *"Ada yang ngalamin insomnia parah karena kurang tidur sehingga jadi emosian dan bad mood dan nggak fokus kuliah..." (AL-Z06)*
> *“Penyesuaian kuliah...jauh dari keluarga dengan lingkungan baru bikin tertekan dan motivasi terganggu..(PC-Y07)*

Selain tekanan akademik, konflik keluarga, hubungan romantis yang bermasalah, pengalaman traumatis, serta relasi yang kurang baik dengan dosen juga menjadi sumber tekanan psikologis. Informan juga mengidentifikasi munculnya kesepian, penarikan diri dari lingkungan sosial, kecemasan sosial, hingga hilangnya motivasi mengikuti aktivitas kampus.

Para informan mengidentifikasi adanya mahasiswa yang menunjukkan perilaku melukai diri *(self-harm)* maupun ide bunuh diri. Berdasarkan pengalaman mereka dalam menerima curahan masalah dan melakukan pendampingan, kondisi tersebut umumnya berkaitan dengan konflik keluarga, hubungan romantis yang bermasalah, pengalaman traumatis, serta tekanan psikologis yang berlangsung dalam waktu lama.

"..karena ada masalah keluarga terus putus asa...masalah dengan ayah..." (AL-Z02)

Meskipun kasus tersebut tidak dialami oleh seluruh mahasiswa, keberadaannya menunjukkan perlunya mekanisme deteksi dini dan layanan psikologis yang mampu menangani kasus berisiko tinggi secara cepat dan berkelanjutan.

Dinamika Pencarian Bantuan Mahasiswa dalam Mengakses Layanan Psikologis

Hasil FGD menunjukkan bahwa perilaku pencarian bantuan mahasiswa berlangsung secara bertahap dan dipengaruhi oleh berbagai pertimbangan personal maupun sosial. Mahasiswa umumnya tidak langsung mengakses layanan psikologis profesional, tetapi terlebih dahulu memanfaatkan berbagai sumber dukungan informal dan strategi koping mandiri sebelum memutuskan untuk mencari bantuan profesional. Dinamika tersebut menunjukkan bahwa keputusan mahasiswa untuk mencari bantuan merupakan suatu proses yang kompleks, bukan tindakan yang terjadi secara spontan.

Menurut para informan, mahasiswa lebih sering memilih berbagi cerita dengan teman dekat, keluarga, atau individu yang dianggap memberikan rasa aman secara emosional dibandingkan langsung mengakses layanan psikologis profesional.

" ..ada juga kadang dukungan dari teman dekat dan dosen..." (MA-X04)
"..mencari penanganan sendiri...belum trust dengan layanan yang ada.." (PC-Y05)
"..awareness mahasiswa juga sudah mulai karena mereka mulai mncari bantuan profesional, namun ada kendala-kendala seperti saran untuk tidak mngakses profesional karena mahal.." (MA-X02)

Teman sebaya dipandang lebih mudah dijangkau, tidak memberikan penilaian negatif, serta mampu memahami situasi yang sedang dialami mahasiswa. Selain itu, sebagian mahasiswa juga mengembangkan berbagai strategi koping mandiri, seperti istirahat, olahraga, karaoke,

melakukan aktivitas yang menyenangkan, hingga memanfaatkan media digital, termasuk ChatGPT, sebagai ruang awal untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan sebelum mempertimbangkan bantuan profesional.

Meskipun kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental mulai meningkat, berbagai hambatan masih memengaruhi keputusan mahasiswa mencari bantuan profesional. Hambatan tersebut meliputi stigma terhadap masalah kesehatan mental, kekhawatiran identitas diketahui orang lain, keraguan terhadap efektivitas layanan, pengalaman layanan yang kurang memuaskan, serta keterbatasan biaya.

"..konseling online, tapi tidak puas..ngerasa belum benar-benar didengar." (MA-X08)

Temuan ini menunjukkan bahwa keputusan mahasiswa untuk mengakses layanan profesional tidak hanya dipengaruhi oleh ketersediaan layanan, tetapi juga oleh pengalaman sebelumnya, persepsi terhadap kualitas layanan, serta rasa aman ketika mengungkapkan permasalahan psikologis.

Para informan juga menggambarkan bahwa mahasiswa pada umumnya memiliki harapan yang positif terhadap keberadaan layanan psikologis di kampus. Namun demikian, kapasitas layanan yang tersedia dinilai belum sepenuhnya mampu memenuhi tingginya kebutuhan mahasiswa. Di salah satu lokasi penelitian, Unit Pelayanan Psikologi (UPP) dipandang telah memberikan manfaat bagi mahasiswa yang mengakses layanan, tetapi jumlah tenaga pendamping dan kapasitas layanan masih terbatas sehingga belum dapat menjangkau seluruh mahasiswa yang membutuhkan bantuan.

“ UPP belum berjalan maksimal...banyak mahasiswa yang mau jadi klien tapi kewalahan atau terbengkalai...padahal setelah itu merasa lebih baik...” (AL-Z09)

Selain peningkatan kapasitas layanan, mahasiswa juga mengharapkan layanan yang lebih mudah diakses, responsif, menjaga kerahasiaan, serta memberikan pendampingan yang berkelanjutan. Temuan ini menunjukkan bahwa kebutuhan mahasiswa tidak hanya terletak pada tersedianya layanan psikologis, tetapi juga pada kualitas, aksesibilitas, dan keberlanjutan layanan yang diberikan.

Respons Institusi terhadap Kebutuhan Layanan Psikologis Mahasiswa

Hasil FGD menunjukkan bahwa ketiga PTKIN telah mengembangkan berbagai bentuk layanan psikologis, namun kapasitas dan tingkat implementasinya masih bervariasi. Bentuk

layanan meliputi konseling, pendampingan dosen, psikoedukasi, hingga layanan berbasis konselor sebaya.

“ Ada layanan peer counselor, tiap tahun mengadakan acara..”(D-Y01)

Salah satu praktik baik yang teridentifikasi dalam penelitian ini adalah pengembangan layanan berbasis pendampingan sebaya di UIN Y. Menurut para informan, program tersebut telah menjadi pintu masuk bagi mahasiswa yang membutuhkan dukungan psikologis karena dianggap lebih mudah diakses, lebih informal, dan mampu mengurangi kekhawatiran mahasiswa terhadap stigma. Program ini tidak hanya menyediakan layanan pendampingan sebaya, tetapi juga didukung oleh pelatihan, supervisi dosen, kegiatan psikoedukasi, promosi melalui media sosial, serta penyediaan informasi layanan melalui berbagai media komunikasi kampus.

Para informan juga menjelaskan bahwa keterlibatan mahasiswa sebagai konselor sebaya memberikan manfaat ganda. Selain meningkatkan akses mahasiswa terhadap layanan psikologis, program tersebut turut mengembangkan kemampuan komunikasi, empati, pemecahan masalah, dan kepedulian sosial para konselor sebaya dalam mendampingi mahasiswa lain.

Meskipun berbagai bentuk layanan telah tersedia, para informan mengidentifikasi sejumlah tantangan dalam implementasinya. Beberapa institusi masih menghadapi keterbatasan sumber daya manusia, kapasitas layanan, koordinasi antar unit, serta mekanisme rujukan bagi mahasiswa yang memerlukan penanganan profesional. Selain itu, sosialisasi mengenai layanan psikologis dinilai belum menjangkau seluruh mahasiswa sehingga masih terdapat mahasiswa yang belum mengetahui keberadaan maupun prosedur mengakses layanan psikologis di kampus.

Informan juga menyoroti pentingnya peningkatan literasi kesehatan mental di kalangan dosen dan tenaga kependidikan. Menurut mereka, kemampuan dosen dalam mengenali tanda-tanda awal masalah psikologis serta memberikan respons yang suportif menjadi bagian penting dalam membangun sistem layanan psikologis yang efektif di lingkungan perguruan tinggi.

Terlepas dari variasi layanan yang telah dikembangkan, seluruh informan memiliki pandangan yang relatif serupa mengenai arah pengembangan layanan psikologis di PTKIN. Layanan psikologis dipandang perlu dikembangkan secara lebih terintegrasi melalui kolaborasi antara unit layanan psikologi, dosen, organisasi kemahasiswaan, dan konselor sebaya. Selain peningkatan jumlah tenaga pendamping, para informan juga menekankan pentingnya sistem rujukan yang jelas, sosialisasi layanan yang berkelanjutan, serta penyediaan layanan yang mudah diakses, responsif, dan mampu menjaga kerahasiaan mahasiswa.

Temuan ini menunjukkan bahwa pengembangan layanan psikologis di PTKIN tidak hanya bergantung pada keberadaan layanan profesional, tetapi juga pada sinergi berbagai komponen dalam ekosistem kampus untuk menciptakan sistem dukungan yang berkelanjutan bagi mahasiswa.

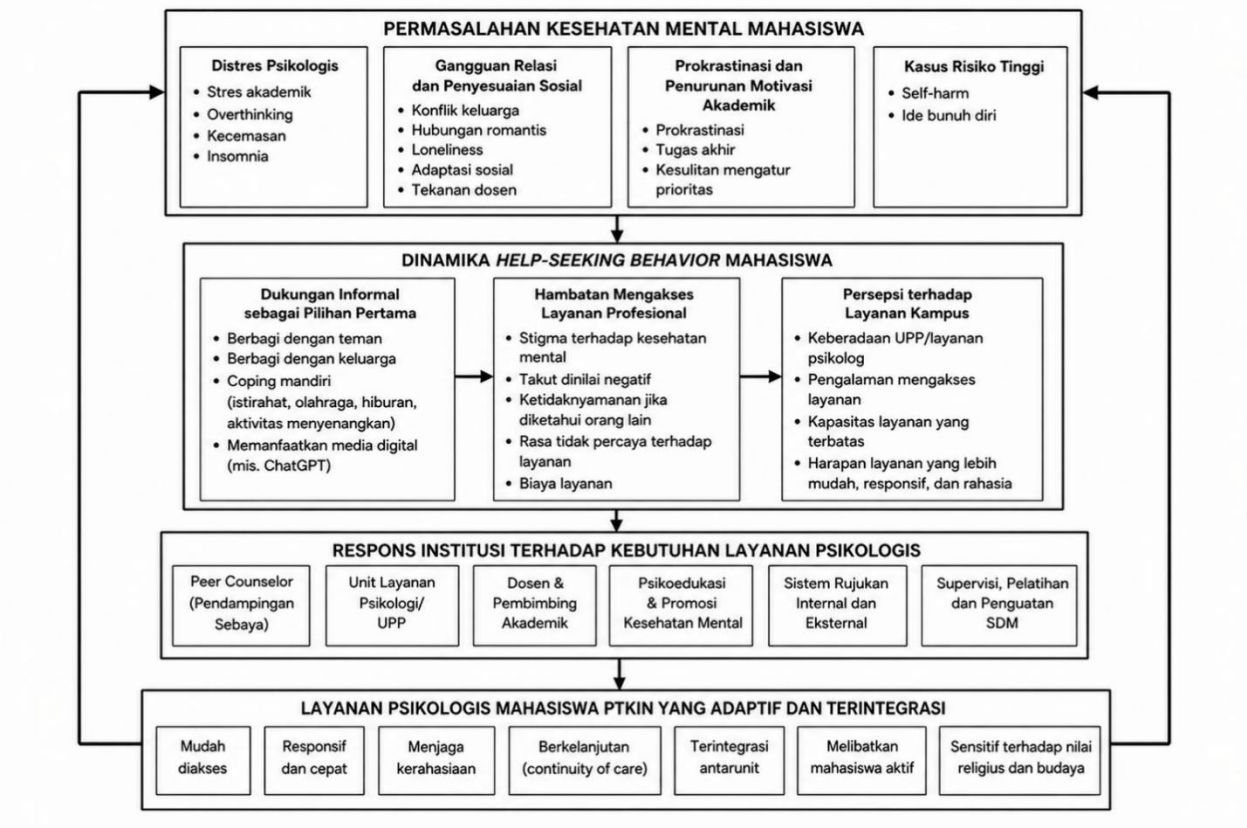
Model Konseptual Kebutuhan Layanan Psikologis Mahasiswa PTKIN

Berdasarkan keseluruhan hasil analisis tematik, penelitian ini menunjukkan bahwa kebutuhan layanan psikologis mahasiswa PTKIN tidak hanya ditentukan oleh tingginya prevalensi permasalahan kesehatan mental, tetapi juga oleh dinamika perilaku pencarian bantuan serta kapasitas institusi dalam menyediakan layanan yang mudah diakses, responsif, dan berkelanjutan. Keempat tema yang dihasilkan saling berkaitan dan membentuk suatu kerangka konseptual yang menggambarkan proses munculnya kebutuhan layanan psikologis mahasiswa di lingkungan PTKIN.

Model konseptual yang dihasilkan menunjukkan bahwa berbagai permasalahan kesehatan mental mahasiswa, seperti distres psikologis, kesulitan relasional, prokrastinasi akademik, hingga kasus dengan risiko tinggi, mendorong mahasiswa untuk melakukan berbagai strategi pencarian bantuan. Namun, keputusan mahasiswa untuk mengakses bantuan profesional dipengaruhi oleh persepsi terhadap stigma, kenyamanan layanan, biaya, pengalaman sebelumnya, serta keberadaan dukungan informal dari teman sebaya maupun keluarga. Pada tahap berikutnya, kapasitas institusi menjadi faktor yang menentukan apakah kebutuhan tersebut dapat direspons secara efektif melalui layanan yang tersedia.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa layanan psikologis yang efektif tidak hanya bergantung pada keberadaan psikolog atau unit layanan formal, tetapi memerlukan ekosistem pendukung yang melibatkan berbagai unsur kampus. Keberadaan konselor sebaya, peningkatan literasi kesehatan mental bagi dosen dan mahasiswa, sistem rujukan yang jelas, promosi layanan yang berkelanjutan, serta kolaborasi antar unit merupakan komponen penting dalam membangun layanan psikologis yang adaptif terhadap kebutuhan mahasiswa PTKIN.

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini menghasilkan model konseptual pengembangan layanan psikologis mahasiswa PTKIN sebagaimana disajikan pada Gambar 1 berikut:



Gambar 1. *Model konseptual pengembangan layanan psikologis*

Diskusi

Kompleksitas Permasalahan Kesehatan Mental Mahasiswa

Temuan penelitian menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental mahasiswa PTKIN bersifat kompleks dan multidimensional. Berbagai bentuk distres psikologis yang teridentifikasi, seperti stres akademik, pikiran berlebihan, kecemasan, gangguan tidur, kesepian, hingga perilaku melukai diri, tidak muncul sebagai permasalahan yang berdiri sendiri, melainkan merupakan hasil interaksi antara faktor akademik, relasional, keluarga, dan pengalaman psikologis sebelumnya. Dengan demikian, kebutuhan layanan psikologis mahasiswa tidak dapat dipahami hanya berdasarkan jenis gangguan yang dialami, tetapi perlu dipandang sebagai fenomena yang berkembang melalui akumulasi berbagai tekanan yang saling berkaitan. Temuan ini memperluas pemahaman bahwa permasalahan kesehatan mental mahasiswa merupakan proses yang dinamis, bukan sekadar kumpulan gejala individual.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Meriana (2025), Rahmadi et al. (2024), dan Campbell et al. (2022) yang menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan

mengalami distres psikologis akibat interaksi berbagai faktor akademik, sosial, dan perkembangan psikososial. Namun demikian, penelitian ini memperlihatkan bahwa dalam konteks PTKIN, tekanan akademik tidak menjadi satu-satunya sumber distres. Konflik keluarga, pengalaman relasional yang kurang adaptif, tekanan dalam hubungan romantis, serta pengalaman negatif di lingkungan akademik turut membentuk kondisi psikologis mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan layanan psikologis yang hanya berfokus pada penanganan masalah akademik belum memadai untuk menjawab kebutuhan mahasiswa secara komprehensif.

Salah satu temuan penting dalam penelitian ini adalah munculnya keterkaitan antara distres psikologis dengan kesulitan mahasiswa dalam menjalankan fungsi akademiknya. Informan menggambarkan bahwa pikiran berlebihan, kecemasan, dan gangguan tidur sering kali berujung pada prokrastinasi, penurunan motivasi belajar, serta kesulitan mengatur prioritas. Temuan ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental dan performa akademik saling memengaruhi secara timbal balik. Kondisi tersebut memperkuat perspektif regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning)* yang menempatkan regulasi emosi dan regulasi diri sebagai komponen penting dalam keberhasilan akademik mahasiswa. Oleh karena itu, layanan psikologis di perguruan tinggi tidak hanya berfungsi sebagai layanan kuratif, tetapi juga sebagai bagian dari strategi preventif untuk mendukung keberhasilan belajar mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa prokrastinasi akademik dalam konteks PTKIN tidak selalu mencerminkan rendahnya motivasi belajar, tetapi juga dapat menjadi manifestasi dari distres psikologis yang belum tertangani secara memadai.

Selain itu, penelitian ini juga mengidentifikasi adanya mahasiswa dengan kondisi psikologis yang lebih berat, seperti menyakiti diri sendiri dan ide bunuh diri. Temuan ini menunjukkan bahwa spektrum kebutuhan layanan psikologis mahasiswa sangat beragam, mulai dari kebutuhan psikoedukasi dan konseling preventif hingga penanganan profesional bagi mahasiswa dengan tingkat risiko tinggi. Dengan demikian, sistem layanan psikologis di PTKIN perlu dirancang secara berjenjang (*stepped-care approach*), sehingga setiap mahasiswa memperoleh bentuk dukungan yang sesuai dengan tingkat kebutuhan dan tingkat risiko yang dihadapi.

Dinamika Pencarian Bantuan Mahasiswa dalam Mengakses Layanan Psikologis

Temuan penelitian menunjukkan bahwa perilaku pencarian bantuan mahasiswa merupakan suatu proses yang bertahap dan dipengaruhi oleh berbagai pertimbangan personal maupun sosial.

Sebelum memutuskan mengakses layanan psikologis profesional, mahasiswa cenderung membangun mekanisme dukungan melalui sumber-sumber informal, seperti teman sebaya, keluarga, maupun berbagai strategi koping mandiri. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keputusan untuk mencari bantuan profesional bukanlah respons yang spontan terhadap munculnya masalah psikologis, tetapi merupakan hasil dari proses penilaian terhadap rasa aman, kepercayaan, dan kenyamanan dalam mengungkapkan permasalahan yang dialami.

Temuan ini sejalan dengan model *help-seeking* yang dikemukakan oleh Rickwood et al. (2005), yang menjelaskan bahwa perilaku mencari bantuan merupakan proses bertahap, dimulai dari pengenalan adanya masalah, evaluasi kebutuhan bantuan, pemilihan sumber dukungan, hingga keputusan mengakses layanan profesional. Dalam penelitian ini, teman sebaya menjadi sumber dukungan pertama yang dipilih mahasiswa karena dianggap lebih mudah dijangkau, memberikan rasa aman secara emosional, serta tidak menimbulkan kekhawatiran akan penilaian negatif. Temuan ini juga mendukung penelitian Deviany dan Syakurah (2025) yang menunjukkan bahwa mahasiswa lebih sering mengandalkan dukungan informal sebelum mencari bantuan profesional.

Meskipun demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa masih menghadapi berbagai hambatan dalam mengakses layanan psikologis profesional. Hambatan tersebut tidak hanya berupa stigma terhadap masalah kesehatan mental, tetapi juga mencakup keraguan terhadap efektivitas layanan, kekhawatiran mengenai kerahasiaan, rasa takut memperoleh respons yang kurang suportif, serta keterbatasan biaya. Temuan ini memperkuat penelitian Gulliver et al. (2010), Putri dan Wilani (2023), serta Natalie et al. (2023) yang menyatakan bahwa stigma dan persepsi negatif terhadap layanan merupakan faktor utama yang menghambat perilaku mencari bantuan pada mahasiswa. Namun demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa hambatan tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan saling berinteraksi dengan pengalaman mahasiswa terhadap layanan yang pernah diakses serta persepsi mereka mengenai keamanan psikologis dalam lingkungan kampus.

Dalam konteks PTKIN, dinamika perilaku mencari bantuan juga dipengaruhi oleh nilai religius dan norma sosial yang berkembang di lingkungan kampus. Sebagian mahasiswa masih memaknai masalah psikologis sebagai persoalan yang sebaiknya diselesaikan secara pribadi atau melalui pendekatan spiritual, sehingga pencarian bantuan profesional sering kali menjadi pilihan terakhir. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengembangan layanan psikologis di PTKIN tidak

cukup hanya fokus pada peningkatan ketersediaan layanan, tetapi juga perlu membangun literasi kesehatan mental, mengurangi stigma, serta mengintegrasikan pendekatan psikologis dengan nilai-nilai religius yang konstruktif agar layanan lebih mudah diterima oleh mahasiswa.

Respons Institusi terhadap Kebutuhan Layanan Psikologis Mahasiswa

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kebutuhan layanan psikologis mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh karakteristik masalah yang dialami mahasiswa maupun perilaku mencari bantuan, tetapi juga oleh kapasitas institusi dalam menyediakan layanan yang mudah diakses, aman, dan berkelanjutan. Dengan kata lain, institusi tidak hanya berfungsi sebagai penyedia layanan psikologis, tetapi juga sebagai lingkungan yang membentuk persepsi mahasiswa terhadap keamanan, kenyamanan, dan kemudahan dalam mencari bantuan. Perspektif ini menunjukkan bahwa akses terhadap layanan psikologis merupakan hasil interaksi antara karakteristik individu dan sistem pendukung yang tersedia di lingkungan perguruan tinggi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Indrawati et al. (2025) dan Gulliver et al. (2010) yang menunjukkan bahwa faktor institusional, seperti ketersediaan layanan, aksesibilitas, dan kualitas interaksi dengan tenaga pendamping, berpengaruh terhadap keputusan mahasiswa untuk mengakses bantuan psikologis. Namun demikian, penelitian ini memperlihatkan bahwa faktor institusional tidak hanya berkaitan dengan keberadaan unit layanan psikologi, tetapi juga mencakup kualitas hubungan mahasiswa dengan dosen, mekanisme koordinasi antar unit, serta budaya kampus yang mendukung keterbukaan terhadap isu kesehatan mental.

Salah satu temuan penting dalam penelitian ini adalah adanya variasi strategi pengembangan layanan psikologis di ketiga PTKIN. Keberadaan program konselor sebaya di UIN Y menunjukkan bahwa pendekatan berbasis dukungan sebaya dapat menjadi pintu masuk layanan bagi mahasiswa untuk memperoleh bantuan awal. Informan menggambarkan bahwa mahasiswa merasa lebih nyaman berbagi pengalaman dengan teman sebaya karena memiliki kedekatan pengalaman, hubungan yang lebih setara, dan suasana yang lebih informal sehingga dapat mengurangi hambatan stigma dalam mencari bantuan. Temuan ini mendukung penelitian Repper dan Carter (2011), Natalie et al. (2023), serta Seprianto et al. (2024) yang menunjukkan bahwa dukungan sebaya berperan penting dalam meningkatkan kenyamanan mahasiswa untuk mengungkapkan masalah psikologis dan mendorong perilaku mencari bantuan.

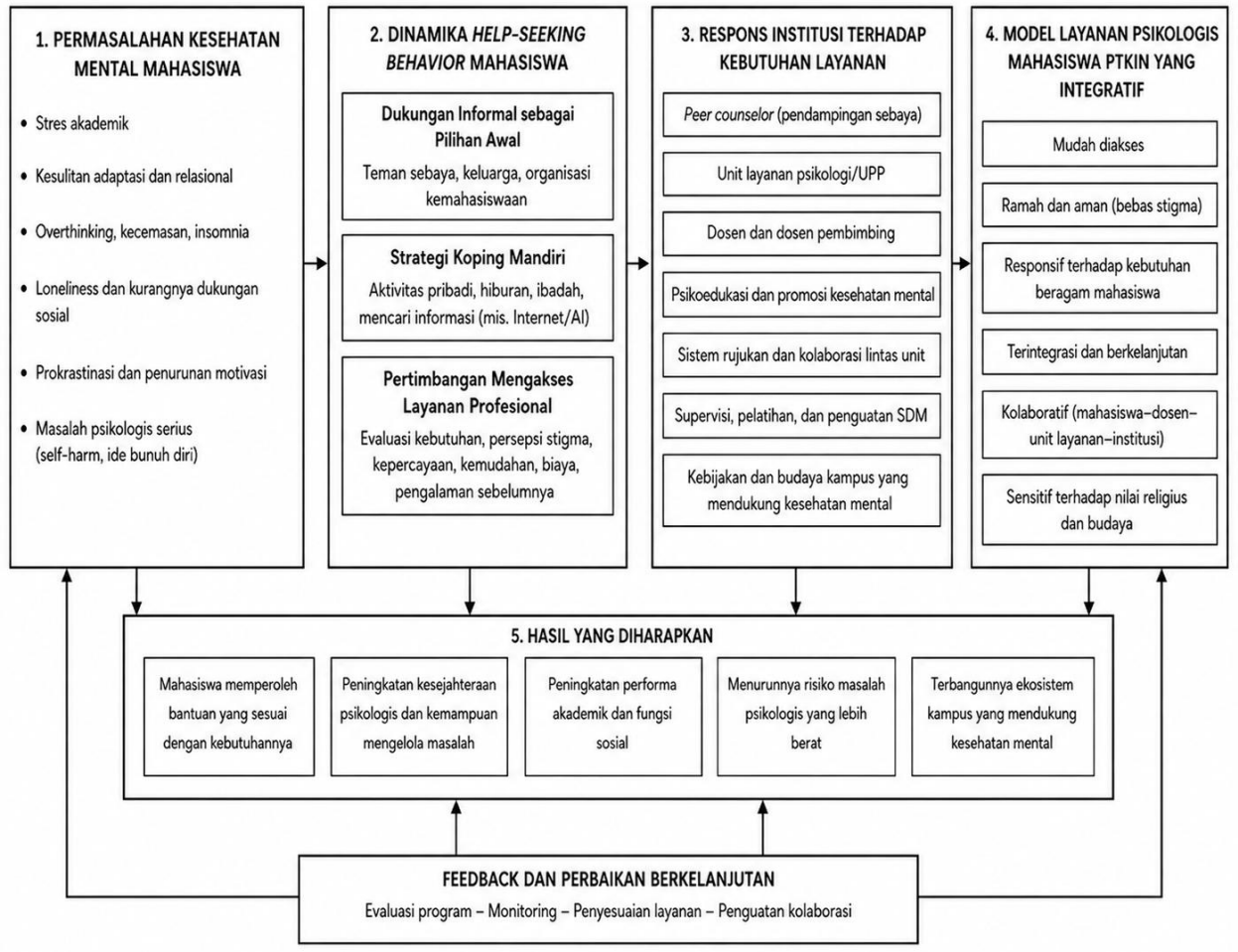
Meskipun demikian, penelitian ini juga menunjukkan bahwa layanan berbasis konselor sebaya tidak dapat berdiri sendiri. Para informan menekankan pentingnya dukungan institusional

melalui supervisi yang berkelanjutan, pelatihan bagi konselor sebaya, sistem rujukan yang jelas, serta kolaborasi dengan tenaga profesional untuk menangani mahasiswa yang memerlukan intervensi lebih lanjut, terutama pada kasus dengan tingkat risiko tinggi seperti menyakiti diri sendiri dan ide bunuh diri. Temuan ini menunjukkan bahwa efektivitas layanan psikologis tidak hanya ditentukan oleh inovasi program, tetapi juga oleh integrasi berbagai komponen layanan dalam satu sistem yang saling mendukung.

Selain itu, variasi layanan yang ditemukan di ketiga PTKIN tidak menunjukkan perbedaan kualitas antar institusi, melainkan mencerminkan tahapan pengembangan sistem layanan psikologis yang berbeda. Setiap institusi memiliki praktik baik dan tantangan masing-masing yang dapat menjadi sumber pembelajaran dalam membangun layanan psikologis yang lebih komprehensif. Dengan demikian, penguatan layanan psikologis di PTKIN perlu dipahami sebagai proses pengembangan ekosistem layanan yang melibatkan unit layanan psikologi, dosen, organisasi kemahasiswaan, *peer counselor*, serta kebijakan institusional yang mendukung kesehatan mental mahasiswa secara berkelanjutan.

Model Konseptual Kebutuhan Layanan Psikologis Mahasiswa PTKIN

Salah satu kontribusi utama penelitian ini adalah dihasilkannya model konseptual kebutuhan layanan psikologis mahasiswa PTKIN yang disusun berdasarkan sintesis empat tema utama hasil analisis tematik. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya mengkaji masalah kesehatan mental mahasiswa, perilaku mencari bantuan, atau layanan psikologis secara terpisah, penelitian ini menunjukkan bahwa keempat aspek tersebut saling berhubungan dan membentuk suatu sistem yang menentukan terpenuhi atau tidaknya kebutuhan layanan psikologis mahasiswa. Adapun model konseptual tersebut disajikan melalui Gambar 2.



Gambar 2. *Model konseptual kebutuhan layanan psikologis mahasiswa PTKIN*

Model konseptual yang dihasilkan menggambarkan bahwa berbagai permasalahan kesehatan mental mahasiswa, seperti distres psikologi, kesulitan relasional, prokrastinasi akademik, dan kasus dengan tingkat risiko tinggi, menjadi pemicu munculnya kebutuhan layanan psikologis. Namun demikian, kebutuhan tersebut tidak secara otomatis diikuti oleh pemanfaatan layanan profesional. Keputusan mahasiswa untuk mencari bantuan dipengaruhi oleh dinamika perilaku mencari bantuan, yang mencakup preferensi terhadap dukungan informal, persepsi terhadap layanan psikologis, pengalaman sebelumnya, stigma, serta nilai religius dan budaya yang berkembang di lingkungan kampus.

Selanjutnya, penelitian ini menunjukkan bahwa respons institusi berperan sebagai faktor yang menentukan apakah kebutuhan tersebut dapat diakomodasi secara efektif. Institusi yang mampu menyediakan layanan psikologis yang mudah diakses, didukung oleh konselor sebaya, tenaga profesional, sistem rujukan yang jelas, serta budaya kampus yang mendukung kesehatan

mental, memiliki peluang lebih besar untuk meningkatkan akses mahasiswa terhadap layanan psikologi. Dengan demikian, efektivitas layanan psikologis tidak hanya ditentukan oleh keberadaan unit layanan, tetapi juga oleh keterpaduan berbagai komponen dalam ekosistem layanan di lingkungan perguruan tinggi.

Model konseptual yang dihasilkan dalam penelitian ini memperluas temuan penelitian terdahulu dengan mengintegrasikan dimensi individual, sosial, dan institusional ke dalam satu kerangka yang utuh. Apabila penelitian sebelumnya lebih banyak menempatkan perilaku mencari bantuan sebagai luaran dari kondisi psikologis mahasiswa, penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku mencari bantuan merupakan mekanisme penghubung (*bridging mechanism*) antara karakteristik masalah kesehatan mental mahasiswa dengan respons institusi terhadap kebutuhan layanan psikologis. Dengan demikian, pengembangan layanan psikologis di PTKIN perlu dipahami sebagai pengembangan sebuah sistem yang menghubungkan mahasiswa, dukungan sosial, dan institusi secara berkesinambungan, bukan sekadar penyediaan layanan konseling.

Model konseptual ini memiliki implikasi bahwa pengembangan layanan psikologis di PTKIN sebaiknya tidak hanya berorientasi pada penambahan jumlah layanan atau tenaga profesional, tetapi juga pada pembangunan ekosistem layanan yang lebih preventif, promotif, dan responsif terhadap kebutuhan mahasiswa. Penguatan literasi kesehatan mental, pengembangan konselor sebaya, peningkatan kapasitas dosen sebagai *gatekeeper*, sistem rujukan yang terintegrasi, serta penyediaan layanan yang sensitif terhadap nilai religius dan budaya menjadi komponen penting dalam mewujudkan layanan psikologis yang komprehensif di lingkungan PTKIN.

Model konseptual yang dihasilkan dalam penelitian ini tidak dimaksudkan sebagai model yang bersifat final, melainkan sebagai kerangka awal (*preliminary conceptual model*) yang dibangun berdasarkan konteks PTKIN. Penelitian selanjutnya dapat menguji model ini melalui pendekatan kuantitatif atau metode campuran (*mixed methods)* pada populasi mahasiswa yang lebih luas sehingga hubungan antar komponen dalam model dapat diuji secara empiris.

Implikasi Pengembangan Ekosistem Layanan Psikologis di PTKIN

Temuan penelitian ini memberikan implikasi bahwa pengembangan layanan psikologi di PTKIN perlu dipahami sebagai pengembangan ekosistem layanan yang melibatkan mahasiswa, dosen, unit layanan psikologi, organisasi kemahasiswaan, serta kebijakan institusi secara terpadu. Model konseptual yang dihasilkan menunjukkan bahwa kebutuhan layanan psikologis mahasiswa

tidak hanya dipengaruhi oleh karakteristik permasalahan kesehatan mental, tetapi juga oleh dinamika perilaku mencari bantuan dan kapasitas institusi dalam menyediakan layanan yang mudah diakses, aman, dan berkelanjutan. Oleh karena itu, penguatan layanan psikologi tidak cukup dilakukan melalui penambahan layanan konseling semata, tetapi juga memerlukan pengembangan sistem yang mampu mendukung mahasiswa sejak tahap preventif hingga penanganan kasus yang memerlukan intervensi profesional.

Implikasi pertama adalah perlunya memperkuat pendekatan preventif dan promotif melalui peningkatan literasi kesehatan mental, pelatihan regulasi emosi, pengembangan keterampilan koping, serta psikoedukasi yang terintegrasi dalam kehidupan akademik. Upaya tersebut penting untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa mengenali masalah psikologis sejak dini sekaligus mendorong perilaku mencari bantuan yang lebih adaptif. Temuan ini sejalan dengan penelitian Indrawati et al. (2025) yang menunjukkan bahwa peningkatan literasi kesehatan mental berhubungan dengan meningkatnya pemanfaatan layanan psikologis oleh mahasiswa.

Implikasi kedua berkaitan dengan pengembangan sistem dukungan berbasis kampus. Penelitian ini menunjukkan bahwa konselor sebaya dapat berfungsi sebagai gerbang awal dalam sistem layanan psikologis karena mampu mengurangi hambatan stigma dan meningkatkan kenyamanan mahasiswa dalam mengungkapkan permasalahan yang dihadapi. Namun demikian, efektivitas layanan berbasis teman sebaya tetap memerlukan supervisi, pelatihan, serta sistem rujukan yang jelas agar mahasiswa dengan tingkat risiko yang lebih tinggi memperoleh penanganan profesional secara tepat waktu.

Implikasi ketiga adalah pentingnya membangun layanan psikologis yang sensitif terhadap karakteristik PTKIN. Integrasi pendekatan psikologis dengan nilai religius dan budaya yang berkembang di lingkungan kampus berpotensi meningkatkan penerimaan mahasiswa terhadap layanan psikologi tanpa mengurangi prinsip-prinsip ilmiah dalam praktik psikologi. Dengan demikian, pengembangan layanan psikologi di PTKIN perlu mempertimbangkan karakteristik sosial, religius, dan budaya mahasiswa sebagai bagian dari strategi peningkatan aksesibilitas dan keberterimaan layanan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah informan relatif terbatas dan berasal dari tiga PTKIN sehingga hasil penelitian tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan ke seluruh perguruan tinggi di Indonesia. Kedua, sebagian besar data diperoleh dari informan kunci (konselor sebaya, asisten laboratorium, mahasiswa aktif, dan dosen) sehingga temuan lebih

merepresentasikan perspektif mereka mengenai dinamika kesehatan mental mahasiswa daripada prevalensi pengalaman seluruh mahasiswa. Ketiga, model konseptual yang dihasilkan merupakan sintesis berdasarkan analisis kualitatif sehingga masih memerlukan pengujian lebih lanjut melalui penelitian kuantitatif atau *mixed method* pada populasi yang lebih luas.

Penelitian selanjutnya disarankan menguji hubungan antar komponen dalam model konseptual ini secara empiris sehingga dapat memperkuat dasar pengembangan layanan psikologis mahasiswa di PTKIN maupun perguruan tinggi lainnya.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa kebutuhan layanan psikologis mahasiswa di PTKIN dipengaruhi oleh interaksi antara permasalahan kesehatan mental, perilaku mencari bantuan, dan kapasitas institusi dalam menyediakan layanan yang mudah diakses, aman, dan berkelanjutan. Penelitian menghasilkan model konseptual kebutuhan layanan psikologis mahasiswa PTKIN yang mengintegrasikan karakteristik permasalahan kesehatan mental, dinamika pencarian bantuan, respons institusi, dan pengembangan layanan psikologis berbasis kampus. Model ini menegaskan bahwa pengembangan layanan psikologi memerlukan ekosistem yang melibatkan unit layanan, dosen, konselor sebaya, dan dukungan kebijakan institusi secara terpadu sehingga layanan menjadi lebih responsif terhadap kebutuhan mahasiswa.

Saran

Penelitian selanjutnya disarankan menguji model konseptual ini menggunakan pendekatan kuantitatif atau *mixed method* pada populasi yang lebih luas. Selain itu, diperlukan penelitian yang mengevaluasi efektivitas layanan berbasis dukungan sebaya, sistem rujukan, serta integrasi pendekatan psikologis dengan nilai-nilai religius dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.

Daftar Pustaka

Ahmed, S. K. (2024). The pillars of trustworthiness in qualitative research. *Journal of Medicine, Surgery, and Public Health, 2*, 100051. https://doi.org/10.1016/j.glmedi.2024.100051

Ahorsu, D. K., Sánchez Vidaña, D. I., Lipardo, D., Shah, P. B., González, P. R., Shende, S., Gurung, S., Venkatesan, H., Duongthipthewa, A., Ansari, T. Q., & Schoeb, V. (2021). Effect of a peer-led intervention combining mental health promotion with coping-strategy-based workshops on mental health awareness, help-seeking behavior, and wellbeing among

university students in Hong Kong. *International Journal of Mental Health Systems, 15*, Article 6. https://doi.org/10.1186/s13033-020-00432-0

Amaro, P., Fonseca, C., Afonso, A., Jacinto, G., Gomes, L., Pereira, H., José, H., Silva, C., Lima, A., Arco, H., Nabais, J., Lopes, M., Pereira, A., Fragoeiro, I., & Pinho, L. (2024). Depression and anxiety of Portuguese university students: A cross-sectional study about prevalence and associated factors. *Depression and Anxiety, 2024*, Article 5528350. https://doi.org/10.1155/2024/5528350

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Brown, A., Ross, N., Sangraula, M., Laing, A., & Kohrt, B. A. (2023). Transforming mental healthcare in higher education through scalable mental health interventions. *Cambridge Prisms: Global Mental Health, 10*. https://doi.org/10.1017/gmh.2023.29

Campbell, F., Blank, L., Cantrell, A., Baxter, S., Blackmore, C., Dixon, J., & Goyder, E. (2022). Factors that influence mental health of university and college students in the UK: A systematic review. *BMC Public Health, 22*. https://doi.org/10.1186/s12889-022-13943-x

Carter, N., Bryant-Lukosius, D., DiCenso, A., Blythe, J., & Neville, A. J. (2014). The use of triangulation in qualitative research. *Oncology Nursing Forum, 41*(5), 545–547. https://doi.org/10.1188/14.ONF.545-547

Cheung, D. K. T., Tam, D. K. Y., Tsang, M. H., Zhang, L. W., & Lit, S. W. (2020). Depression, anxiety and stress in different subgroups of first-year university students from 4-year cohort data. *Journal of Affective Disorders, 274*, 305–314. https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.041

Cole, A. L., Navin, F., & Reid, D. (2025). Exploring university student mental health and wellbeing through a low-barrier peer-led service: Emerging insights from The Living Room. *Journal of the Australian and New Zealand Student Services Association, 33*(1), 43–64. https://doi.org/10.30688/janzssa.2025-1-01

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.

Deviany, N. F., & Syakurah, R. A. (2025). Analisis persepsi dan kebutuhan pelayanan kesehatan mental pada mahasiswa di lingkungan kampus. *Nutrix Journal, 9*(1). https://doi.org/10.37771/nj.v9i1.1266

Dwijayanti, I., Lahitani, A. R., Kusumaningtyas, K., Habibi, M., & Kharisma. (2025). Edukasi literasi kesehatan mental berbasis digital melalui pengenalan platform deteksi dini pada Generasi Z. *Jurnal Berdaya Mandiri, 7*(1). https://doi.org/10.31316/jbm.v7i1.7666

Duraku, Z. H., Davis, H., Arënliu, A., Uka, F., & Behluli, V. (2024). Overcoming mental health challenges in higher education: A narrative review. *Frontiers in Psychology, 15*, 1466060. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1466060

Haruna, U., Mohammed, A.-R., & Braimah, M. (2025). Understanding the burden of depression, anxiety and stress among first-year undergraduate students. *BMC Psychiatry, 25*, Article 632. https://doi.org/10.1186/s12888-025-07069-8

Hefner, J., & Eisenberg, D. (2009). Social support and mental health among college students. *American Journal of Orthopsychiatry, 79*(4), 491–499. https://doi.org/10.1037/a0016918

Hyseni Duraku, Z., Davis, H., & Hamiti, E. (2023). Mental health, study skills, social support, and barriers to seeking psychological help among university students: A call for mental health support in higher education. *Frontiers in Public Health, 11*, 1220614. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1220614

Indrawati, M., Rasido, I., Puswiartika, D., & Hasan, H. (2025). Meningkatkan literasi kesehatan mental melalui psikoedukasi pada mahasiswa baru program studi bimbingan konseling. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi, 5*(2). https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i2.6069

Irawan, M., Bella, S., & Nurhijatina, H. (2024). Menghadapi tantangan kesehatan mental di kalangan mahasiswa: Solusi kolaboratif antara pendidikan dan layanan kesehatan. *Jurnal Cerdik: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran, 3*(2). https://doi.org/10.21776/ub.jcerdik.2024.003.02.01

Kiger, M. E., & Varpio, L. (2020). Thematic analysis of qualitative data: AMEE Guide No. 131. *Medical Teacher, 42*(8), 846–854. https://doi.org/10.1080/0142159X.2020.1755030

Kim, H., Sefcik, J. S., & Bradway, C. (2017). Characteristics of qualitative descriptive studies: A systematic review. *Research in Nursing & Health, 40*(1), 23–42. https://doi.org/10.1002/nur.21768

Krueger, R. A., & Casey, M. A. (2015). *Focus groups: A practical guide for applied research* (5th ed.). SAGE Publications.

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE Publications.

Martínez-Líbano, J., Torres-Vallejos, J., Oyanedel, J. C., González-Campusano, N., Calderón-Herrera, G., & Yeomans-Cabrera, M. M. (2023). Prevalence and variables associated with depression, anxiety, and stress among Chilean higher education students, post-pandemic. *Frontiers in Psychiatry, 14*, 1139946. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1139946

Meriana, T. (2025). Fenomena kesehatan mental mahasiswa di tahun 2025: Urgensi help-seeking behavior sebagai strategi adaptif. *Syntax Idea, 7*(9). https://doi.org/10.46799/syntaxidea.v7i9.13548

Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2016). *Qualitative research: A guide to design and implementation* (4th ed.). Jossey-Bass.

Moir, F., Henning, M., Hassed, C., Moyes, S. A., & Elley, C. R. (2016). A peer-support and mindfulness program to improve the mental health of medical students. *Teaching and Learning in Medicine, 28*(3), 293–302. https://doi.org/10.1080/10401334.2016.1153475

Murphy, R., Huggard, L., Fitzgerald, A., Hennessy, E., & Booth, A. (2023). A systematic scoping review of peer support interventions in integrated primary youth mental health care. *Journal of Community Psychology*. https://doi.org/10.1002/jcop.23090

Natalie, H., Nurani, M., Salsabila, M., Mulia, I., Sinclair, M., Wijaya, R. N., Wardhani, P. A. P., & Rembulan, C. L. (2023). Identifikasi tahap-tahap help-seeking behavior pada mahasiswa jurusan non-kesehatan. *PSIKODIMENSIA, 22*(1). https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.8918

Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice* (4th ed.). SAGE Publications.

Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2015). College students: Mental health problems and treatment considerations. *Academic Psychiatry, 39*, 503–511. https://doi.org/10.1007/s40596-014-0205-9

Putri, I. S. D. A., & Wilani, N. M. A. (2023). Peran literasi kesehatan mental, lokus kontrol, dan gender terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi pada mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*. https://doi.org/10.24036/rapun.v13i2.119029

Rafal, G., Gatto, A., & DeBate, R. (2018). Mental health literacy, stigma, and help-seeking behaviors among male college students. *Journal of American College Health, 66*(4), 284–291. https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1434780

Rahmadi, M., Nasution, H., Mawar, L., & Sari, M. (2024). Analisis keterkaitan kesehatan mental dan stres akademik mahasiswa. *Counseling for All (Jurnal Bimbingan dan Konseling), 4*(2). https://doi.org/10.57094/jubikon.v4i2.1977

Repper, J., & Carter, T. (2011). A review of the literature on peer support in mental health services. *Journal of Mental Health, 20*(4), 392–411. https://doi.org/10.3109/09638237.2011.583947

Richard, J., Rebinsky, R., Suresh, R., Kubic, S., Carter, A., Cunningham, J. E. A., Ker, A., Williams, K., & Sorin, M. (2022). Scoping review to evaluate the effects of peer support on the mental health of young adults. *BMJ Open, 12*(8), e061336. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-061336

Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health, 4*(3), 218–251. https://doi.org/10.5172/jamh.4.3.218

Sandelowski, M. (2000). Whatever happened to qualitative description? *Research in Nursing & Health, 23*(4), 334–340. https://doi.org/10.1002/1098-240X(200008)23:4%3C334::AID-NUR9%3E3.0.CO;2-G

Seprianto, S., Fadila, F., Ristianti, D. H., & Azwar, B. (2024). Implementasi layanan bimbingan konseling dalam mewujudkan kesejahteraan psikologis siswa di SMPIT An-Nida. *MUHAFADZAH, 4*(2). https://doi.org/10.53888/muhafadzah.v4i2.690

Sheldon, E., Simmonds-Buckley, M., Bone, C., Mascarenhas, T., Chan, N., Wincott, M., Gleeson, H., Sow, K., Hind, D., & Barkham, M. (2021). Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 287*, 282–292. https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.03.054

Sitanggang, B. F., & Sudagijono, J. S. (2022). Help-seeking intention dan self-efficacy mencari bantuan layanan kesehatan mental pada mahasiswa. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia, 10*(2). https://doi.org/10.33508/exp.v10i2.4086

Suresh, R., Karkossa, Z., Richard, J., & Karia, M. (2021). Program evaluation of a student-led peer support service at a Canadian university. *International Journal of Mental Health Systems, 15*, Article 54. https://doi.org/10.1186/s13033-021-00479-7