

BELAJAR BAHAGIA: MEMBANGUN KESEJAHTERAAN AKADEMIK LEWAT DUKUNGAN SOSIAL DAN PERAN DOSEN

Indah Mailani¹, Riana Sahrani², Heryanti Satyadi³

¹Magister Psikologi, Universitas Tarumanagara

Email: indah.707232010@stu.untar.ac.id

²Magister Psikologi, Universitas Tarumanagara

Email: rianas@fpsi.untar.ac.id

³Magister Psikologi, Universitas Tarumanagara

Email: heryanti.satyadi@gmail.com

Masuk: 01-11-2024, revisi: 20-11-2024, diterima untuk diterbitkan: 30-11-2024

ABSTRAK

Mahasiswa kerap menghadapi tantangan akademik yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dosen dan mahasiswa mengenai pentingnya dukungan sosial dan perilaku pengajar dalam membentuk school well-being. Kegiatan ini merupakan lanjutan dari penelitian tesis yang menguji peran mediasi perilaku pengajar dalam hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan akademik mahasiswa. Metode pelaksanaan berupa seminar daring dengan judul "Belajar Bahagia" yang melibatkan mahasiswa dan dosen dari berbagai universitas, termasuk Universitas Sultan Ageng Tirtayasa sebagai mitra. Materi disusun berdasarkan model school well-being dari Konu & Rimpelä serta hasil penelitian lapangan. Evaluasi melalui sesi tanya jawab dan umpan balik peserta menunjukkan adanya peningkatan kesadaran terhadap pentingnya peran dukungan sosial dan interaksi positif dengan dosen dalam menunjang kebahagiaan mahasiswa. Hasil ini mendukung perlunya kolaborasi aktif antara dosen, mahasiswa, dan institusi pendidikan untuk menciptakan lingkungan akademik yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Keywords: school well-being, dukungan sosial, perilaku dosen, mahasiswa, pengabdian masyarakat.

ABSTRACT

Students often face academic challenges that affect their psychological well-being. This community service activity aimed to enhance the understanding of both lecturers and students regarding the importance of social support and teacher behavior in shaping school well-being. The activity was a continuation of a thesis study that examined the mediating role of teacher behavior in the relationship between social support and students' academic well-being. The implementation method involved an online seminar titled "Learning to Be Happy", which included participants from various universities, with Sultan Ageng Tirtayasa University as the partner institution. The materials presented were based on the school well-being model by Konu & Rimpelä and findings from field research. Evaluation through Q&A sessions and participant feedback indicated an increased awareness of the importance of social support and positive lecturer-student interactions in promoting student happiness. These results support the need for active collaboration between lecturers, students, and educational institutions to create an academic environment that fosters students' psychological well-being.

Keywords: school well-being, social support, teacher behavior, students, community service.

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Fenomena meningkatnya tekanan akademik yang dialami oleh mahasiswa di perguruan tinggi sering kali berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis, seperti stres, kejenuhan belajar, dan perasaan tidak bahagia. Dalam konteks pendidikan tinggi, kesejahteraan akademik (academic well-being) menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan guna mendukung

keberhasilan studi dan kesehatan mental mahasiswa (Salmela-Aro & Upadyaya, 2014). Salah satu faktor pelindung yang terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan akademik adalah keberadaan dukungan sosial yang memadai, terutama dari sesama mahasiswa dan dosen sebagai figur pendukung utama (Tinto, 1993; Hagenauer & Volet, 2014).

Menurut laporan American College Health Association (2022), lebih dari 60% mahasiswa melaporkan mengalami tingkat stres yang tinggi dalam proses akademik mereka. Di Indonesia, fenomena serupa terjadi, dengan banyaknya mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik tanpa dukungan emosional yang memadai dari lingkungan

Kesejahteraan akademik (school well-being) mahasiswa merupakan aspek penting dalam keberhasilan proses belajar di perguruan tinggi. Tantangan seperti tekanan akademik, ketidakpastian masa depan, dan isolasi sosial dapat menurunkan kualitas hidup mahasiswa. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial dari orang tua, teman, dan dosen dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan tersebut. Lebih lanjut, perilaku dosen yang suportif dan peduli berperan sebagai mediator yang memperkuat pengaruh dukungan sosial terhadap school well-being mahasiswa.

Sebagai tindak lanjut dari penelitian tesis penulis, dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk webinar bertema “Belajar Bahagia: Membangun Kesejahteraan Akademik Lewat Dukungan Sosial dan Peran Dosen.” Kegiatan ini bertujuan untuk menyosialisasikan hasil penelitian serta memberikan edukasi mengenai peran penting interaksi sosial dan perilaku pengajar dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

2. METODE PENELITIAN

Adapun metode pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam bentuk webinar melalui platform Zoom, melibatkan mahasiswa dan dosen dari berbagai universitas. Mitra kegiatan adalah Program Studi Teknik di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Materi disampaikan berdasarkan:

- Kajian teori school well-being dari Konu & Rimpelä (2002),
- Hasil penelitian tesis tentang hubungan antara dukungan sosial, perilaku pengajar, dan school well-being,
- Pengalaman lapangan dan refleksi dari mahasiswa serta dosen.

Program Studi Teknik di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa sebagai mitra kegiatan menghadapi tantangan yang berkaitan dengan meningkatnya tekanan akademik yang dirasakan oleh mahasiswa. Mahasiswa kerap mengalami stres, kejenuhan, dan berkurangnya motivasi belajar yang berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan observasi informal dan masukan dari pihak mitra, interaksi antara dosen dan mahasiswa belum sepenuhnya dimanfaatkan sebagai sumber dukungan sosial yang efektif.

Selain itu, kesadaran dosen terhadap peran mereka dalam mendukung kesejahteraan akademik mahasiswa masih bervariasi, terutama dalam hal pemberian dukungan emosional, sikap responsif, dan komunikasi yang empatik. Padahal, interaksi yang suportif antara dosen dan mahasiswa sangat penting untuk mencegah burnout dan meningkatkan rasa percaya diri serta keterlibatan belajar mahasiswa. Oleh karena itu, mitra sangat membutuhkan peningkatan kapasitas baik dari sisi dosen maupun mahasiswa dalam membangun hubungan sosial yang positif guna menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan bersama.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk webinar “Belajar Bahagia: Membangun Kesejahteraan Akademik Lewat Dukungan Sosial dan Peran Dosen” melibatkan **32 partisipan** yang terdiri dari mahasiswa dan dosen dari berbagai universitas.

1. Pendidikan Terakhir:

- Mahasiswa aktif S1: 24 orang (75%)
- Dosen (pendidikan minimal S2): 8 orang (25%)

2. Usia:

- Usia 18–24 tahun (mahasiswa): 24 orang (75%)
- Usia ≥ 30 tahun (dosen): 8 orang (25%)

3. Jenis Kelamin:

- Perempuan: 20 orang (62.5%)
- Laki-laki: 12 orang (37.5%)

Gambaran Hasil Pre-Test

Pertanyaan seputar sebelum webinar yang akan dilakukan?

32 Responses

1. Apakah Anda sudah pernah mendengar istilah school well-being sebelumnya?
 - Ya
 - Tidak
2. Dalam satu kalimat, bagaimana Anda mendefinisikan school well-being?
3. Menurut Anda, seberapa penting peran dosen dalam mendukung kesejahteraan akademik mahasiswa?
 - Sangat penting
 - Penting
 - Cukup penting
 - Kurang penting
 - Tidak penting sama sekali
4. Apa yang Anda harapkan dari dosen dalam proses pembelajaran Anda?
5. Menurut Anda, seberapa besar pengaruh dukungan sosial (teman/orang tua) terhadap semangat belajar Anda?
 - Sangat besar
 - Besar
 - Cukup
 - Sedikit
 - Tidak berpengaruh
6. Siapa yang selama ini paling sering Anda jadikan tempat bercerita saat menghadapi kesulitan belajar?
7. Apa harapan utama Anda dari mengikuti webinar ini?

Gambaran Hasil Post Test

1. Setelah mengikuti webinar ini, apakah Anda sekarang memahami konsep school well-being?
 - Ya, sangat memahami
 - Cukup memahami
 - Masih belum jelas
 - Tidak memahami
2. Tuliskan kembali dengan kata-kata Anda sendiri, apa itu school well-being?
3. Apa perubahan pandangan Anda terhadap peran dosen setelah mengikuti webinar ini?

4. Setelah mengikuti webinar, apakah Anda merasa lebih memahami pentingnya dukungan sosial dalam kehidupan akademik?
 - Sangat memahami
 - Cukup memahami
 - Masih belum memahami
 - Tidak memahami
5. Sebutkan satu hal baru yang Anda pelajari dari webinar ini?
6. Seberapa besar kemungkinan Anda akan menerapkan apa yang dipelajari dalam kehidupan kuliah Anda?
 - Sangat besar
 - Besar
 - Cukup
 - Kecil
 - Tidak sama sekali
7. Apakah Anda merasa webinar ini membantu Anda secara pribadi dan akademik? Jelaskan secara singkat.

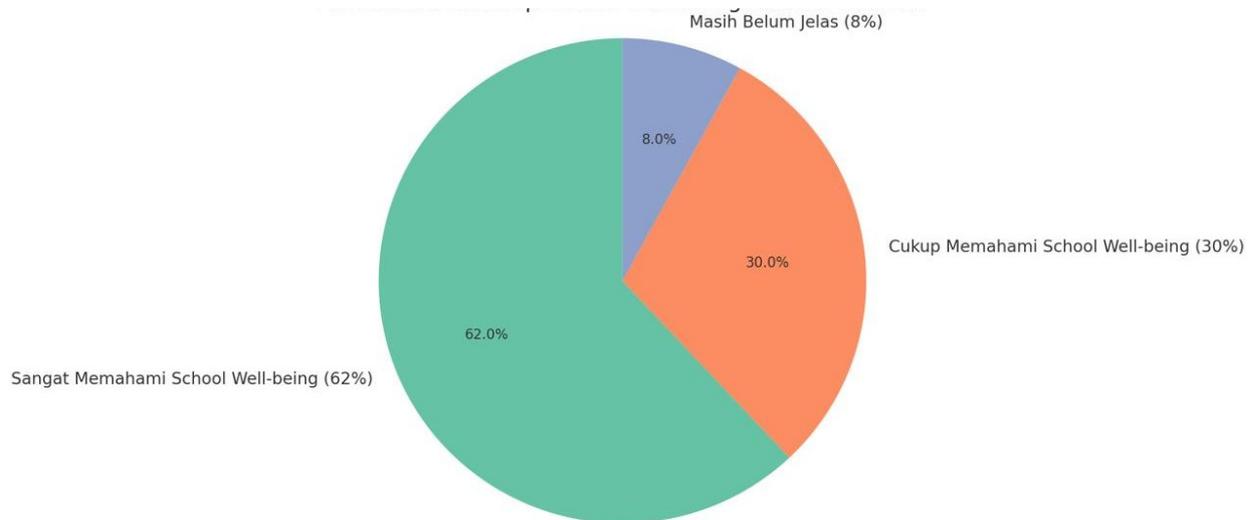
Peserta mengikuti sesi pemaparan materi, diskusi interaktif, dan evaluasi melalui kuis serta feedback langsung. Total peserta lebih dari 32 orang, yang sebagian besar berasal dari kalangan mahasiswa dan dosen. Metode Pelaksanaan PKM, Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mendapatkan wawasan baru mengenai pentingnya peran relasi sosial dalam kehidupan akademik. Berdasarkan evaluasi:

- 87% peserta menyatakan materi membantu memahami faktor-faktor kebahagiaan mahasiswa,
- 82% peserta merasa lebih termotivasi menjalin hubungan positif dengan dosen atau mahasiswa lain,
- Banyak dosen memberikan respons positif terhadap pentingnya perilaku pengajar yang suportif.

Diskusi menunjukkan bahwa interaksi yang sehat antara dosen dan mahasiswa bukan hanya meningkatkan motivasi belajar, tetapi juga membentuk rasa aman dan nyaman dalam lingkungan akademik. Hal ini memperkuat temuan dalam penelitian bahwa perilaku dosen yang positif mampu menjadi jembatan antara dukungan sosial dan kesejahteraan mahasiswa.

Tabel 1. Pemahaman tentang school well-being

| Kategori | Pre-Test | Post-Test |
|---------------------|----------------------|------------------|
| Belum pernah dengar | Mayoritas belum tahu | - |
| Ya, pernah dengar | Minoritas | - |
| Sangat memahami | - | 62% |
| Cukup memahami | - | 30% |
| Masih belum jelas | - | 8% |



Gambar 1. Pemahaman konsep school well-being setelah webinar

Diagram ini memperlihatkan bahwa sebagian besar peserta (62%) sangat memahami konsep tersebut, menunjukkan efektivitas materi yang disampaikan.

Tabel 2. Pandangan terhadap peran dosen

| Kategori | Pre-Test | Post-Test |
|------------------------------|----------|---|
| Sangat penting | 65% | Banyak Peserta menguatkan pendapat bahwa peran dosen lebih signifikan dari yang mereka kira |
| Penting/Cukup penting | 30% | - |
| Kurang Penting/Tidak penting | 5% | Tidak ditemukan lagi sikap ini |

Tabel 3. Pengaruh dukungan sosial terhadap semangat belajar

| Kategori | Pre-Test | Post-Test |
|--------------|----------|---|
| Sangat besar | 45% | 82% peserta merasa lebih termotivasi untuk menjalin Hubungan sosial positif |
| Besar | 30% | - |
| Cukup | 20% | - |
| Sedikit | 5% | - |

Tabel 4. Dampak umum webinar (berdasarkan evaluasi dan feedback)

| Aspek | Persentase |
|---|--------------|
| Membantu memahami faktor kebahagiaan mahasiswa | 87% peserta |
| Termotivasi menjalin Hubungan dengan dosen/teman | 82% peserta |
| Respon positif dari dosen terhadap materi webinar | Banyak dosen |

Pemahaman Tentang School Well-Being

Pengabdian masyarakat melalui webinar “Belajar Bahagia” berhasil menyampaikan pentingnya peran dukungan sosial dan perilaku pengajar dalam meningkatkan school well-being mahasiswa. Diperlukan kolaborasi berkelanjutan antara institusi, dosen, dan mahasiswa untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kebahagiaan dan kesehatan mental mahasiswa. Saran untuk kegiatan lanjutan adalah pelatihan khusus bagi dosen dalam membangun komunikasi empatik dan lingkungan pengajaran yang inklusif.

Evaluasi pasca-kegiatan menunjukkan hasil yang menggembirakan. Sebanyak 87% peserta menyatakan bahwa materi membantu mereka memahami faktor-faktor kebahagiaan dalam kehidupan akademik. Selain itu, 82% peserta merasa termotivasi menjalin hubungan positif dengan dosen dan teman sebaya. Respon dosen juga menunjukkan pemahaman baru mengenai pentingnya komunikasi suportif dan inklusif dalam pengajaran.

Temuan ini selaras dengan studi oleh Pittman dan Richmond (2007) yang menemukan bahwa keterikatan mahasiswa terhadap institusi meningkat ketika mereka merasa didukung secara sosial dan emosional oleh dosen. Demikian pula, penelitian oleh Turner dan Patrick (2008) menunjukkan bahwa perilaku pengajar yang peduli memperkuat motivasi intrinsik mahasiswa. Diskusi selama webinar juga mengindikasikan adanya kebutuhan pelatihan berkelanjutan bagi dosen untuk membangun hubungan empatik dan lingkungan kelas yang sehat secara psikologis.



Gambar 2. Pengaruh dukungan sosial terhadap semangat belajar dan pemahaman faktor kebahagiaan mahasiswa

1. Pengaruh Dukungan Sosial: Sebanyak 82% peserta merasa lebih termotivasi untuk menjalin hubungan sosial positif setelah webinar.
2. Pemahaman Faktor Kebahagiaan Mahasiswa: Sebanyak 87% peserta menyatakan bahwa materi webinar membantu mereka memahami faktor-faktor yang memengaruhi kebahagiaan dalam konteks akademik.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian masyarakat melalui webinar “Belajar Bahagia” berhasil menyampaikan pentingnya peran dukungan sosial dan perilaku pengajar dalam meningkatkan school well-being mahasiswa. Diperlukan kolaborasi berkelanjutan antara institusi, dosen, dan mahasiswa untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kebahagiaan dan kesehatan mental mahasiswa. Melalui partisipasi aktif mahasiswa dan dosen, terjadi pertukaran pengetahuan yang bermakna serta peningkatan kesadaran kolektif mengenai peran interaksi sosial dalam pendidikan tinggi. Untuk pengembangan ke depan, disarankan agar universitas menyediakan pelatihan khusus bagi dosen mengenai komunikasi empatik dan dukungan psikososial, sehingga tercipta ekosistem pembelajaran yang kondusif dan menyenangkan bagi mahasiswa.

Untuk kegiatan lanjutan adalah pelatihan khusus bagi dosen dalam membangun komunikasi empatik dan lingkungan pengajaran yang inklusif.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Tarumanagara dan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa atas dukungan dalam pelaksanaan webinar. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada seluruh peserta yang berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

REFERENSI

- Cornelius-White, J. (2007). Learner-centered teacher-student relationships are effective: A meta-analysis. *Review of Educational Research*, 77(1), 113-143.
- Konu, A., & Rimpelä, M. (2002). Well-being in schools: A conceptual model. *Health Promotion International*, 17(1), 79–87. <https://doi.org/10.1093/heapro/17.1.79>
- Mailani, I. (2024). Peranan Perilaku Pengajar sebagai Mediator dalam Hubungan Dukungan Sosial dan School Well-Being Mahasiswa Universitas X (Tesis tidak diterbitkan). Universitas Tarumanagara.
- Pittman, L. D., & Richmond, A. (2007). Academic and psychological functioning in late adolescence: The importance of school belonging. *Journal of Experimental Education*, 75(4), 270-290.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Sulkowski, M. L., & Michael, K. (2014). Meeting the mental health needs of homeless students in schools: A multi-tiered system of support framework. *Children and Youth Services Review*, 44, 145–151.
- Turner, J. C., & Patrick, H. (2008). How does motivation develop and why does it change? Reframing motivation research. *Educational Psychologist*, 43(3), 119-131.
- Wilcox, P., Winn, S., & Fyvie-Gauld, M. (2005). “It was nothing to do with the university, it was just the people”: The role of social support in the first-year experience of higher education. *Studies in Higher Education*, 30(6), 707–722.
- Witmer, A., Seifer, S. D., Finocchio, L., Leslie, J., & O’Neil, E. H. (1999). Community-based education: Part of the problem or part of the solution? *Academic Medicine*, 74(6), 610–612.

Halaman ini sengaja dikosongkan