

**Dinamika Interaksi Sosial Terhadap Kesehatan Mental Di Organisasi**

**Himpunan Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta**



**Oleh :**

**Cut Maya Husna**

**Nim : 22200011048**

**TESIS**

**Diajukan Kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga**

**Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh**

**Gelar Master of Arts (M.A.)**

**Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies**

**Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam**

**YOGYAKARTA**

**2024**



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1274/Un.02/DPPs/PP.00.9/12/2024

Tugas Akhir dengan judul : Dinamika Interaksi Sosial Terhadap Kesehatan Mental Di Organisasi Himpunan Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : CUT MAYA HUSNA, S.Hum  
Nomor Induk Mahasiswa : 22200011048  
Telah diujikan pada : Senin, 07 Oktober 2024  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I

Dr. Moh. Mufid  
SIGNED

Valid ID: 67628aff12a40



Penguji II

Dr. Ramadhanita Mustika Sari  
SIGNED

Valid ID: 6763e5f00be37



Penguji III

Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psi.  
SIGNED

Valid ID: 67624cd81280



Yogyakarta, 07 Oktober 2024  
UIN Sunan Kalijaga  
Direktur Pascasarjana

Prof. Dr. Phil. Sahiron, M.A.  
SIGNED

Valid ID: 67651f73d0d47

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cut Maya Husna  
NIM : 22200011048  
Jenjang : Magister (S2)  
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*  
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 31 Juli 2024  
Saya yang menyatakan,



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
Cut Maya Husna, S.Hum  
NIM. 22200011048

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cut Maya Husna  
NIM : 22200011048  
Jenjang : Magister (S2)  
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*  
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas plagiasi.  
Jika dikemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 31 Juli 2024  
Saya yang menyatakan,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



Cut Maya Husna, S. Hum  
NIM. 22200011048

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth,  
Direktur Pascasarjana  
UIN Sunan Kalijaga  
Yogyakarta

*Assalamu'alaikum wr.wb*

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan korelasi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

**DINAMIKA INTERAKSI SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL  
DI ORGANISASI HIMPUNAN MAHASISWA PASCASARJANA ACEH-  
YOGYAKARTA**

Yang ditulis oleh:

Nama : Cut Maya Husna  
NIM : 22200011048  
Jenjang : Magister (S2)  
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*  
Konsentrai : Psikologi Pendidikan Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Master of Arts (M.A).

*Wassalamu'alaikum wr.wb*

Yogyakarta, 2 Agustus 2024

Pembimbing



Dr. Ramadhanita Mustika Sari

198606072019032018



## ABSTRAK

Penelitian ini membahas dinamika interaksi sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental anggota Himpunan Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta (HIMPASAY). Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengungkap bentuk dinamika interaksi sosial terhadap kesehatan mental di organisasi HIMPASAY, dengan menggunakan teori dukungan sosial dari Sheldon Cohen, dan menganalisis bentuk-bentuk dukungan yang diperoleh dari teman dekat, dan anggota organisasi HIMPASAY. Untuk mencapai tujuan tersebut, penelitian ini menjawab tiga pertanyaan sebagai berikut: Pertama, bagaimana bentuk dari dinamika interaksi sosial mempengaruhi anggota organisasi HIMPASAY terhadap tingkatan kesehatan mental?. Kedua, apa saja faktor interaksi sosial di organisasi HIMPASAY yang dapat berkontribusi terhadap kesehatan mental?. Dan ketiga, bagaimana peran dukungan sosial di organisasi HIMPASAY dalam mengatasi tekanan dan tantangan akademis serta menjaga kesehatan mental mereka? Penelitian ini menerapkan metodologi kualitatif deskriptif, dengan observasi selama enam bulan serta melibatkan lima subjek sebagai partisipan dalam wawancara dengan anggota organisasi HIMPASAY untuk mengkaji lebih dalam tentang dinamika interaksi sosial terhadap kesehatan mental. Sehingga nantinya pada penelitian ini mengungkapkan bagaimana dinamika interaksi sosial dalam HIMPASAY berkontribusi pada kesejahteraan mental anggotanya, dengan menyoroti berbagai bentuk dukungan sosial yang diterima dan peranannya dalam mengatasi tekanan akademik. Berdasarkan hasil temuan dapat disimpulkan bahwa interaksi sosial di HIMPASAY memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental anggotanya. Interaksi yang melibatkan motivasi bergabung, kegiatan organisasi, kerjasama, dan tantangan, seperti konflik interpersonal, memberikan kontribusi penting terhadap pengembangan diri dan kesejahteraan emosional anggota. Faktor-faktor seperti lingkungan fisik yang mendukung, nilai-nilai solidaritas, dan simpati juga berperan dalam memperkuat interaksi sosial dan meningkatkan kualitas hubungan antaranggota. Dukungan emosional, instrumental, dan informasional yang diberikan dalam organisasi ini terbukti mengurangi stres, meningkatkan keterhubungan, dan membantu pencapaian tujuan akademik. meskipun menghadapi beberapa tantangan, dinamika interaksi sosial di HIMPASAY tetap memberikan manfaat yang signifikan untuk kesehatan mental dan efektivitas organisasi, sehingga strategi dukungan sosial yang lebih terarah dapat lebih lanjut memperkuat kesejahteraan anggota dan mencapai tujuan organisasi.

**Kata kunci:** Interaksi Sosial, Kesehatan mental, Organisasi HIMPASAY.

## **ABSTRACT**

*This study explores the dynamics of social interactions and their impact on the mental health of members of the Himpunan Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta (HIMPASAY). The objective is to uncover how social interaction dynamics influence mental health within HIMPASAY, using Sheldon Cohen's social support theory, and to analyze the forms of support received from close friends and organization members. To achieve this, the study addresses three key questions: First, how do the dynamics of social interactions affect the mental health levels of HIMPASAY members? Second, what are the social interaction factors within HIMPASAY that contribute to mental health? Third, what role does social support play in helping members cope with academic pressures and maintain their mental health? This research employs a descriptive qualitative methodology, including six months of observation and interviews with five participants from HIMPASAY to delve into the dynamics of social interactions and their effects on mental health. The findings reveal how social interaction dynamics within HIMPASAY contribute to members' mental well-being, highlighting various forms of social support and their roles in managing academic pressures. The results conclude that social interactions within HIMPASAY significantly impact members' mental health. Interactions involving motivations for joining, organizational activities, cooperation, and challenges such as interpersonal conflicts play a crucial role in personal development and emotional well-being. Factors such as supportive physical environments, solidarity values, and sympathy also strengthen social interactions and enhance the quality of relationships among members. Additionally, emotional, instrumental, and informational support provided within the organization has been shown to reduce stress, increase connectedness, and aid in achieving academic goals. Despite facing challenges, the dynamic social interactions in HIMPASAY continue to offer significant benefits for mental health and organizational effectiveness. Therefore, more targeted social support strategies can further enhance member well-being and achieve organizational goals.*

**Keywords:** Social Interaction, Mental Health, HIMPASAY Organization.

## MOTTO

*“Do the best don’t feel the best and be yourself.”*

Cut Maya Husna





## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Karya tulis ini saya persembahkan untuk:

**Almaterku Tercinta**

**Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies Konsentrasi Psikologi  
Pendidikan Islam Fakultas Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta**

Untuk orang-orang tercinta dalam hidupku, terimakasih telah berada disisiku dan memberikan dukungan tanpa henti

**Orang Tuaku Tercinta**

**Bapak T.Samsul Bahri, AMK.,SKM**

**Ibu Cut Nurasih, S.Pd**

yang selalu penulis banggakan, cintai, dan menjadi support dalam segala hal.

Dengan rendah hati, saya ingin menyampaikan terimakasih kepada semua orang yang telah mendukung dan percaya pada potensi saya.

Sehingga, saya selaku penulis dapat menyelesaikan Tesis ini.

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim*

Puji syukur penulis haturkan kehadiran Allah SWT, yang maha mengetahui dan penyayang sehingga atas berkat rahmat dan karuniaNya penulis dapat menyelesaikan tahapan demi tahapan penulisan tesis ini. Shalawat dan salam tak lupa pula selalu tercurahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW, kepada keluarga, sahabat dan kepada ummatnya yang senantiasa insya Allah mendapatkan syafa'at beliau di akhirat kelak.

Alhamdulillahirabbil 'Alamin dengan segenap ikhtiar, penulis dapat menyelesaikan tesis dengan judul ***“Dinamika Interaksi Sosial Terhadap Kesehatan Mental di Organisasi Himpunan Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta”***. Penulisan tesis ini ditulis dalam rangka memenuhi syarat dalam menempuh ujian akhir di Pascasarjana Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies pada konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam UIN Sunan Kalijaga, serta dalam rangka meraih gelar Master of Arts (M.A). Pada proses penulisan tesis ini, penulis menyadari segala kelancaran kesuksesan dalam proses penulisan hingga pada tahap penyelesaian, tentu tidak terlepas dari segala bentuk bimbingan, arahan, bantuan, serta dukungan dari berbagai pihak yang telah relah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membantu penulis. Maka dari itu, penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang tidak ternilai kepada yang terhormat.

Pertama, ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh Civitas Akademika UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A.,

M.Phil., Ph.D. Selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Prof. Dr.Phil. Sahiron, M.A. Selaku Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Najib Kailani, S.Fil.I., MA, Ph.D. Selaku Ketua Prodi Interdisciplinary Islamic Studies Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah memberikan lingkungan Akademik bagi penulis dalam kegiatan menuntut ilmu, Dr. Subaidi, S.Ag., M.Si Selaku dosen Pembimbing Akademik, serta segenap dosen dan staff yang telah memberikan ilmu dan pelayanan akademik selama penulis menuntut ilmu.

Kedua, ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada ibu Dr.Rahmadhanita Mustika Sari selaku dosen pembimbing tesis yang telah memberikan banyak arahan, masukan, bantuan, serta waktu luang untuk berdiskusi dalam penyusunan tesis ini. Tanpa adanya arahan, masukan dan bantuan beliau proses penyusunan tesis ini tidak akan selesai dengan baik. Ucapan terima kasih juga tak lupa penulis berikan kepada rekan pengurus organisasi Himpunan Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta, atas kesempatan dan waktunya untuk penulis melakukan penelitian sebagai syarat penyusunan tesis ini.

Ketiga, ucapan terima kasih kepada keluarga besar, kedua orang tua ayah T.Samsul Bahri, Amk.,SKM, dan ibunda Cut Nurasiah, S.Pd yang selalu memberikan motivasi, dorongan, memberikan dukungan morila maupun materil, dan do'a kepada penulis. Karena tanpa jasa ayah dan ibu penulisan tesis ini tidak akan bisa diselesaikan sebagaimana mestinya.

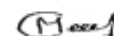
Keempat, Cut Maya Husna sebagai penulis sendiri, terimakasih karna sudah melakukan yang terbaik.

Kelima, ucapan terima kasih kepada segenap jajaran punggawa Psikologi Pendidikan Islam 2022 Ganjil yang telah kebersamai selama masa perjuangan dalam menuntut ilmu, selalu memberikan dorongan semangat, motivasi, serta diskusi keilmuan bersama penulis dalam menyelesaikan pendidikan master.

Yang terakhir ucapan terima kasih kepada sahabat-sahabat saya yakni saudara dan saudari Noni Aprili Jasmine Amanda, S.Pd., M.A., Nur Afriza, SKM., M.K.M., Rahmah Zakia, S.Hum, M.A., Puja Rahmah, S.Hum., M.Hum., Vera Sari, S.Pd., M.A., Novita Arutmayanti, S.Pd., M.Pd., Nafa'atiz Zikra, S.Pd., M.Pd., Niswatul Chaira, S.Pd., M.Pd., Dea Fanny Marina, S.Pd., M.A yang telah memberikan dorongan motivasi, serta diskusi keilmuan dalam menyempurnakan tesis yang tengah penulis susun.

Semoga segala kebaikan yang diberikan oleh semua pihak, tercatat sebagai amal kebaikan. Dalam penulisan tesis ini, penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan yang terdapat dalam tesis ini. Sesungguhnya hal ini terjadi karena keterbatasan pengetahuan penulis dalam menyusun tesis ini. Penulis berharap semoga penelitian ini berguna bagi pembaca dan bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

Yogyakarta, 31 Juli 2024  
Penulis,



Cut Maya Husna  
NIM. 22200011048

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL JUDUL</b>	
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI</b>	<b>iii</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO</b>	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian	9
D. Kajian Pustaka	10
1. Dinamika Interaksi Sosial	11
2. Kesehatan Mental	14
3. Organisasi HIMPASAY	17
E. Kerangka Teoretis	19
1. Konsep Teori Dukungan Sosial Sheldon Cohen	19
2. Konsep Kesehatan Mental	29
F. Metode Penelitian	34
1. Jenis Penelitian	34
2. Teknik Pengumpulan Data	34
3. Analisis Data	37
G. Sistematika Pembahasan	40
<b>BAB II DINAMIKA INTERAKSI SOSIAL ANGGOTA ORGANISASI HIMPASAY DAN TINGKAT KESEHATAN MENTAL</b>	<b>43</b>

A. Pendahuluan .....	43
B. Profil Informan Pada Anggota Himpunan Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta.....	56
C. Bentuk-Bentuk Dinamika Interaksi Sosial pada Organisasi HIMPASAY .	62
D. Peningkatan Kesejahteraan Mental melalui Partisipasi dalam Interaksi Sosial .....	83
<b>BAB III FAKTOR INTERAKSI SOSIAL DI ORGANISASI HIMPASAY DAN KONTRIBUSI KESEHATAN MENTAL.....</b>	<b>85</b>
A. Pendahuluan .....	85
B. Kontribusi Interaksi Sosial pada Kesehatan Mental.....	100
<b>BAB IV PERAN DUKUNGAN SOSIAL DI ORGANISASI HIMPUNAN MAHASISWA PASCASARJANA ACEH-YOGYAKARTA DALAM MENJAGA KESEHATAN MENTAL .....</b>	<b>108</b>
A. Pendahuluan .....	108
B. Aspek Dukungan Sosial .....	112
C. Dampak Dukungan Sosial Terhadap Kesehatan Mental .....	125
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>131</b>
A. Kesimpulan.....	131
B. Implikasi.....	132
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>134</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>140</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>145</b>



## DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1. Kegiatan Makrab (Temu Ramah antara Anggota Baru dan Lama), 46.
- Gambar 2. Kegiatan *Sharing Session* Organisasi HIMPASAY, 48.
- Gambar 3. Kegiatan *Sharing Session* Saat Sesi Tanya Jawab, 49.
- Gambar 4. Kegiatan MUBES (Musyawarah Bersama), 50.
- Gambar 5. Acara Maulid Nabi, 51.
- Gambar 6. Kegiatan Makmeugang, 53.
- Gambar 7. Kegiatan meu uroe raya, 54.
- Gambar 8. Shalat Ghaib, 55.
- Gambar 9. Zikir dan Do'a Bersama, 55.
- Gambar 10. Bagan bentuk-bentuk dinamika interaksi sosial anggota HIMPASAY pada tingkatan kesehatan mental, 81.
- Gambar 11. Bagan Faktor Interaksi Sosial Pada organisasi HIMPASAY, 98.
- Gambar 12. Bagan dukungan sosial anggota HIMPASAY dalam menjaga kesehatan mental, 124.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Setiap individu mengalami problematika kehidupan dari berbagai masalah. Dalam upaya mencapai kesehatan mental pada individu perlu adanya dimensi dan aspek dalam hidupnya. Yang dimaksud aspek dalam kehidupan untuk mencapai seperti adanya komunikasi kelompok, pemecahan masalah, integrasi, kohesi, dan pencapaian tujuan dengan meningkatkan emosi positif, dapat menjalin interaksi sosial dengan sehat, serta mengoptimalkan potensi yang dimiliki dengan baik. Dari hal tersebut sebagaimana mempermudah individu melakukan kegiatan sehari-hari dalam menunjang interaksi sosial yang positif dalam lingkungannya.<sup>1</sup>

Pada zaman yang semakin berkembang proses sosial dan interaksi sosial akan tetap terus terjalin dalam kehidupan. Sampai saat ini pun tidak ada manusia yang bisa berkembang dengan baik tanpa dia melakukan relasi antar personal individu dengan yang lainnya.<sup>2</sup> Karena itu suatu kebutuhan yang mendasar dalam hidup, ketika kita bekerjasama dengan orang lain maka akan terbentuk dinamika kelompok yang membangun interaksi sosial baik itu secara interpersonal maupun dalam suatu kelompok organisasi. Adanya interaksi sosial tersebut memperkuat keadaan dan perasaan dengan baik, jika

---

<sup>1</sup> Mutiara Andini, Djumi Aprilia, and Primalita Putri Distina, "Kontribusi Psikoterapi Islam Bagi Kesehatan Mental," *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity* 3, no. 2 (2021): 165.

<sup>2</sup> Indriyati Eko Purwaningsih, Ryan Sugiarto, and Sulisty Budiarto, "Kesejahteraan Psikologis Dalam Hubungannya Dengan Kecemasan Dan Dukungan Sosial," *Sosiohumaniora: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora* 9, no. 1 (2023): 1.

interaksi tersebut dibangun dengan energi positif maka akan menunjang kesehatan mental.

Setiap individu pada hakikatnya bahwa manusia merupakan makhluk sosial, sebagaimana manusia tidak lepas dari hubungan interaksi dengan orang lain. Interaksi yang dilakukan baik itu bersifat formal yang berisi diskusi kecil-kecilan, dan ada juga interaksi yang bersifat nonformal dimana mereka bisa menceritakan dengan bahasa obrolan yang tidak kaku. Di era sekarang yang semakin kompleks dengan penuh tekanan kesehatan mental telah menjadi isu kesehatan yang sangat penting. Keadaan mental yang baik memiliki dampak interaksi individu dengan lingkungan sosialnya dengan mengekspresikan potensi diri secara psikis dan sosial.<sup>3</sup> Maka dari itu bentuk interaksi bagi setiap individu memperoleh kebahagiaan dari penyangga terhadap tekanan persoalan hidup yang mengalami stress, terutama seperti pada mahasiswa rantau yang mengalami rindu berat terhadap keluarga. Dengan terciptungnya mahasiswa tersebut di organisasi yang membentuk interaksi sosial dapat menurunkan tingkat stress.

Masalah ini penting diteliti dikarenakan ada beberapa alasan secara fundamental. Kesehatan mental merupakan aspek krusial dalam kehidupan akademik dan sosial mahasiswa, di mana interaksi sosial dalam organisasi dapat mempengaruhi kesejahteraan mental anggotanya. Pemahaman tentang dinamika interaksi sosial berpengaruh terhadap kesehatan mental dapat

---

<sup>3</sup> R et al., "Relasi Interpersonal Dalam Psikologi Komunikasi," *Islamic Communication Journal* 3, no. 1(2018): 10.

mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung atau menghambat kesejahteraan anggota, serta memberikan wawasan mengenai peran dukungan sosial yang diberikan oleh organisasi mahasiswa. Selain itu, penelitian ini berpotensi mengungkapkan hubungan antara interaksi sosial dan produktivitas serta kinerja akademik anggota, sehingga memberikan kontribusi terhadap pengembangan strategi dukungan sosial dan perbaikan struktur organisasi untuk menciptakan lingkungan yang lebih mendukung kesehatan mental.

Dalam konteks budaya dan identitas komunitas HIMPASAY, penelitian ini juga memberikan pandangan tentang bagaimana aspek-aspek budaya lokal berperan dalam kesejahteraan mental anggota. Kontribusi penelitian ini tidak hanya menambah pengetahuan akademik dalam bidang psikologi sosial dan organisasi, tetapi juga berpotensi menjadi referensi untuk studi lebih lanjut dan pengembangan intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mahasiswa pascasarjana.

Pemilihan Himpunan Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta (HIMPASAY) sebagai objek penelitian untuk studi "Dinamika Interaksi Sosial terhadap Kesehatan Mental" didasarkan pada relevansi dan karakteristik yang sesuai dengan konsentrasi psikologi pendidikan Islam. HIMPASAY terdiri dari mahasiswa pascasarjana beragama Islam yang berasal dari Aceh dan sedang menempuh studi di Yogyakarta, sebuah konteks yang memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi bagaimana dinamika interaksi sosial dalam komunitas dengan latar belakang keagamaan yang

sama mempengaruhi kesehatan mental anggotanya. Dalam perspektif psikologi pendidikan Islam, interaksi sosial dalam lingkungan akademik yang homogen secara kultural dan religius dapat berfungsi sebagai mekanisme dukungan sosial yang penting, yang berdampak langsung pada kesejahteraan psikologis individu. Penelitian ini memungkinkan untuk memahami bagaimana nilai-nilai dan norma Islam, serta solidaritas kultural, berperan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental di tengah tekanan akademik yang tinggi.

Interaksi sosial dan kesehatan mental saling berkaitan dikarenakan interaksi sosial yang positif dapat meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup, semakin baik interaksi sosial seseorang, maka semakin baik pula kesehatan mental mereka serta jauh dari stress. Dan interaksi sosial juga menjadi salah satu syarat utama terjadinya aktivitas sosial dan hubungan sosial. Hubungan sosial yang sehat adalah kunci untuk menjaga kesehatan mental.<sup>4</sup>

Interaksi sosial adalah aspek penting dalam pembentukan struktur sosial dan membantu membentuk identitas individu dan kelompok. Ini juga merupakan bagian integral dari proses sosialisasi, yang saling mempengaruhi di mana individu maupun antarkelompok terjadinya proses komunikasi untuk

---

<sup>4</sup> Eisuke Ono, dkk, “*Relationship between Social Interaction and Mental Health*,” dalam Artikel SI International, (2011).

memperoleh tujuan, mempelajari nilai-nilai, norma sosial, dan perilaku yang diterima dalam masyarakat.<sup>5</sup>

Pada kalangan mahasiswa rantau dari Aceh yang tergolongkan di organisasi Himpunan Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta menunjukkan realitas atau keberadaan faktual dari interaksi sosial tersebut dalam konteks kesehatan mental. Dapat ditegaskan pada prinsip-prinsip dasar yang menjadi dasar pemikiran atau kerangka konseptual tersebut menjadi landasan teoretis yang dapat mengarahkan dalam penelitian.

Dalam konteks kesehatan mental mencerminkan pandangan normatif mengenai bagaimana seharusnya keadaan kesehatan mental yang terorganisir dengan baik. Hal ini melibatkan penekanan pada nilai-nilai, norma dan standar yang dianggap ideal untuk mendukung kesejahteraan mental individu dalam suatu lingkungan, seperti organisasi Himpunan Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta.

Berdasarkan teori das sollte terkait kesehatan mental fokus pada upaya menciptakan lingkungan yang mendukung dukungan sosial dengan adanya interaksi, manajemen stres, menyeimbangkan aktivitas pekerjaan dalam hidup, dan penghargaan terhadap keberagaman individu. Hal ini dapat menciptakan landasan normatif yang diharapkan untuk menjaga kestabilan kesehatan mental yang optimal di dalam organisasi tersebut. Sedangkan das sein menyoroti eksistensi faktual atau keadaan aktual dari mental yang

---

<sup>5</sup> Luh Putu Wiwin Fitriyadewi, *Luh Made Karisma Sukmayanti Suarya, "Peran Interaksi Sosial Terhadap Kepuasan Hidup Lanjut aktivitasUsia," Jurnal Psikologi Udayana, Vol. 3, No. 2, (2016): 335.*



dipengaruhi dengan adanya interaksi sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental mahasiswa rantau dari Aceh diorganisasi tersebut. Kesehatan mental saat ini sering dibicarakan dalam konteks kehidupan baik itu secara pribadi maupun sosial.

Masyarakat semakin menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental sesuai dengan pemahaman bahwa kesejahteraan psikologis memainkan peran krusial dalam kehidupan sehari-hari. Pembahasan konteks kesehatan mental merambah ke aspek-aspek seperti pekerjaan, pendidikan, hubungan sosial, dan dukungan komunitas. Kesadaran ini mendorong upaya untuk mengurangi stigma seputar masalah kesehatan mental, meningkatkan stres terhadap layanan kesehatan mental, dan mempromosikan lingkungan yang mendukung secara emosional. Sehingga perbincangan mengenai kesehatan mental bukan lagi hanya sebagai isu individu, tetapi juga menjadi bagian integral dari perbincangan mengenai kehidupan yang sehat dan seimbang secara menyeluruh.<sup>6</sup>

Mengenai dinamika interaksi sosial dan kesehatan mental di dalam organisasi HIMPASAY memiliki urgensi penelitian yang signifikan pada berbagai aspek, baik di tingkat akademis maupun praktis. Pada tingkat akademis sebagaimana memberikan kontribusi terhadap pemahaman lebih luas mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi interaksi sosial di lingkungan akademis. Memberikan wawasan dalam bidang psikologi dan

---

<sup>6</sup> Communnity Development Journal et al., "Pentingnya kesehatan mental melalui edukasi," no. 2 (2024): 39.

sosiologi yang lebih mendalam tentang dinamika interaksi sosial di kalangan mahasiswa pascasarjana, khususnya dalam konteks organisasi mahasiswa. Dan melalui kontribusi tersebut penelitian dapat menjadi sebagai landasan untuk penelitian lanjutan dan penelitian terkait di bidang ini. Sedangkan dalam bidang praktis untuk memotivasi pembaca dan menyoroti dampak langsung penelitian ini terhadap dinamika interaksi sosial di organisasi Himpunan Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta, juga mendorong masyarakat untuk membangun jaringan sosial yang positif.

Adapun pada mahasiswa pascasarjana yang jauh dari lingkungan keluarga dan kampung halaman, seringkali mengalami tekanan tambahan yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Dalam konteks ini, relasi sosial di dalam organisasi mahasiswa dapat berperan sebagai pengganti dukungan keluarga. Interaksi sosial yang baik dapat menjadi mekanisme koping yang efektif untuk mengurangi stres, menyelesaikan masalah, dan meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa.

Organisasi Himpunan Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta merupakan suatu wadah bagi mahasiswa pascasarjana dari Aceh yang melanjutkan study di Yogyakarta. Sebagai organisasi yang membentuk suatu ikatan kekeluargaan mahasiswa rantauan yang terdiri dari struktur organisasi seperti ketua, wakil ketua, bendahara, sekretaris, serta ketua dan anggota divisi lainnya. Dapat memberikan dampak bagaimana cara kita berinteraksi sosial yang baik dan menumbuhkan jiwa kemanusiaan juga kesadaran diri dalam kontribusi terhadap lingkungan sekitar, sehingga memperoleh individu

yang memiliki aktif dalam berfikir dan bertindak secara kecerdasan emosional yang positif.

Penelitian tentang dampak interaksi sosial terhadap kesehatan mental “studi kasus di organisasi HIMPASAY” sangat penting untuk kebutuhan mahasiswa. Dalam konteks mahasiswa, terutama yang merantau, interaksi sosial dapat menjadi penunjang kesehatan mental yang sangat penting. Organisasi, seperti yang dijelaskan dalam studi kasus HIMPASAY, menjadi wadah yang memberikan dukungan sosial, mengurangi tingkat stres, dan membantu mahasiswa merasa terhubung dengan lingkungan barunya. Adanya hubungan antarpersonal yang kuat di dalam organisasi dapat menjadi sumber kekuatan yang membantu mahasiswa menghadapi tantangan kehidupan dan akademis.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dideskripsikan di atas, maka rumusan masalah yang dapat diajukan untuk memudahkan peneliti pada pembahasan hasil penelitian dinamika interaksi sosial terhadap kesehatan mental di organisasi himpunan mahasiswa pascasarjana Aceh-Yogyakarta, sebagaimana dalam beberapa pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana bentuk dari dinamika interaksi sosial mempengaruhi anggota organisasi Himpunan Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta terhadap tingkatan kesehatan mental?

2. Apa saja faktor interaksi sosial di organisasi Himpunan Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta yang dapat berkontribusi terhadap kesehatan mental?
3. Bagaimana peran dukungan sosial di organisasi Himpunan Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta dalam mengatasi tekanan dan tantangan akademis serta menjaga kesehatan mental mereka?

### **C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian**

Berangkat dari rumusan masalah di atas, maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk:

1. Mendeskripsikan bagaimana relasi sosial mempengaruhi anggota di organisasi HIMPASAY terhadap kesehatan mental.
2. Untuk mengetahui apa saja faktor interaksi sosial di organisasi HIMPASAY yang dapat berkontribusi terhadap kesehatan mental.
3. Mengidentifikasi bagaimana dukungan sosial di organisasi dapat membantu anggota HIMPASAY dalam mengatasi tekanan dan tantangan akademis untuk menjaga kesehatan mental.

Penelitian ini memiliki signifikansi dalam memahami terkait faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa pascasarjana, khususnya melalui pemaparan dan analisis dinamika interaksi sosial di lingkungan organisasi Himpunan Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta (Himpasay). Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berharga untuk mengembangkan strategi intervensi dan dukungan yang lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental

mahasiswa pascasarjana, serta memperkaya pemahaman tentang hubungan antara interaksi sosial dan kesehatan mental di konteks organisasional akademis.

#### **4. Kajian Pustaka**

Pada proses penelitian ini diperlukan evaluasi literatur pada penelitian sebelumnya sangat penting untuk kebutuhan penelitian. Tinjauan pustaka memiliki peran penting dalam membantu peneliti memperoleh pemahaman menyeluruh terkait isu yang akan dibahas, perspektif ini berdasarkan penjelasan dari John W. Creswell.<sup>7</sup>

Dengan demikian setelah peneliti mensintesis dan mengevaluasi literatur dari usaha yang dilakukan oleh peneliti untuk menetapkan batasan-batasan topik, dan merangkum bermacam informasi yang berhubungan serta relevan dengan topik yang dikaji oleh peneliti untuk memperoleh informasi mengenai penelitian yang serupa maupun yang ada kaitannya dengan penelitian yang sedang dilaksanakan, yang memberikan kontribusi inovatif dalam pengetahuan ilmiah. Peneliti melakukan penelusuran dari berbagai penelitian terdahulu untuk memastikan dari judul, rumusan masalah belum pernah diteliti. Berikut ini hasil dari penelitian yang menunjukkan sejumlah penelitian yang terklasifikasi secara relevan berdasarkan masing-masing dari per variabel, diantaranya yaitu sebagai berikut:

---

<sup>7</sup> Mahanum, “*Tinjauan Kepustakaan*”, Journal of education, Vol.1, No.2, (2021): 1.

## 1. Dinamika Interaksi Sosial

Hasil penelitian dari “Adaptif *Dynamics With Interaction Structure*” oleh Benjamin Allen, Martin A. Nowak, dan Ulf Diekmann (2013) membahas dinamika struktur interaksi antarindividu atau kelompok dalam konteks adaptasi dan evolusi. Studi ini menyoroti bagaimana perbedaan dalam struktur interaksi memengaruhi pola hubungan, kooperasi, dan adaptasi dalam suatu sistem sosial atau biologis. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan topik yang sedang diteliti oleh penulis, terutama dalam hal dinamika interaksi antarindividu yang bertujuan untuk memahami bentuk dan dampak variasi dalam struktur interaksi. Hasil penelitian tersebut dapat memberikan wawasan teoretis yang relevan untuk memahami pola interaksi sosial dalam organisasi, seperti yang dibahas dalam konteks HIMPASAY.<sup>8</sup>

Penelitian “Dinamika Interaksi Sosial pada Paguyuban Pasundan di Kota Ternate” oleh Enang Yusuf Nurjaman (2019) mengkaji bentuk-bentuk dinamika interaksi sosial dalam komunitas Paguyuban Pasundan, dengan menyoroti hubungan sosial antarindividu sebagai bagian dari kebutuhan makhluk sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tinjauan etnografi komunikasi untuk memahami pola komunikasi dan interaksi dalam komunitas tersebut. Topik ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang sedang dilakukan, yaitu fokus pada dinamika interaksi sosial. Namun, penelitian saat ini menitikberatkan pada dampak interaksi sosial

---

<sup>8</sup> Benjamin Allen, Martin A. Nowak, and Ulf Dieckmann, “Adaptive Dynamics with Interaction Structure,” *American Naturalist* 181, no. 6 (2013).



terhadap kesehatan mental, memberikan perbedaan signifikan dalam aspek yang dikaji meskipun menggunakan pendekatan metodologi yang serupa.<sup>9</sup>

Penelitian tentang “Upaya Meningkatkan Empati dalam Berinteraksi Sosial melalui Dinamika Kelompok Pendekatan *Experiential Learning*” (Septi Wulandari, Ninik Setyowani, dan Heru Mugiarto, 2012) mengkaji pentingnya empati dalam interaksi sosial dan peran pendidikan dalam mengembangkan empati di kalangan siswa. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data berupa skala psikologis dan observasi.

Dalam penelitian tersebut, penekanan diberikan pada bagaimana empati dapat ditumbuhkan dalam interaksi sosial melalui dinamika kelompok, dengan tujuan meningkatkan kepedulian dan kesadaran antarindividu. Meskipun penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang sedang dilakukan, terutama dalam hal pentingnya interaksi sosial dan dinamika dalam kelompok atau organisasi, perbedaannya terletak pada penggunaan skala empati sebagai alat ukur. Penelitian mengenai dinamika interaksi sosial terhadap kesehatan mental di organisasi HIMPASAY mengaitkan konsep empati, namun tidak mengukurnya menggunakan skala tersebut. Sebaliknya, penelitian ini berfokus pada bagaimana interaksi sosial dapat meningkatkan kesadaran dan kepekaan terhadap orang lain, tanpa

---

<sup>9</sup> Enang Yusuf Nurjaman, “Dinamika Interaksi Sosial Pada Paguyuban Pasundan Di Kota Ternate,” *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, (2020): 12.

memerlukan pendekatan experiential learning yang spesifik untuk mengukur tingkat empati secara kuantitatif.<sup>10</sup>

Hasil dari penelitian “Interaksi Sosial Anak Autis di Sekolah Inklusi (Studi Sosiologi pada Sekolah Inklusi di Kota Makassar)” oleh Fatimah Azis, Sam’un Mukramin, dan Risfaisal membahas tentang interaksi yang saling terkait antara individu dengan kelompok dalam konteks sekolah inklusi. Penelitian ini mengungkapkan bahwa interaksi sosial bersifat dinamis, yang mencakup hubungan timbal balik antara manusia, baik secara langsung maupun tidak langsung. Meskipun memiliki kesamaan dalam hal pembahasan dinamika interaksi sosial, perbedaan utama terletak pada subjek penelitian. Penelitian ini berfokus pada anak autis di sekolah inklusi, sementara penelitian yang sedang dilakukan oleh penulis memfokuskan pada individu dalam organisasi HIMPASAY. Selain itu, penelitian ini mengkaji konteks interaksi sosial di lingkungan sekolah, sedangkan penelitian penulis berkaitan dengan interaksi dalam organisasi.<sup>11</sup>

Pada penelitian “Dinamika Interaksi Sosial di Rumah Kopi Ambon” (Pieter Hendra Manuputty, Dominggus E. B. Saija, dan Nathalia Debby Makaruku, 2023) mengkaji hubungan sosial dalam sistem yang saling terhubung, di mana interaksi antar individu dipengaruhi oleh ketergantungan

---

<sup>10</sup> Septi Wulandari, Ninik Setyowani, and Heru Mugiarto, “Upaya Meningkatkan Empati Dalam Berinteraksi Sosial Melalui Dinamika Kelompok Pendekatan Experiential Learning,” *Indonesian Journal of Guidance and Counseling - Theory and Application* 1, no. 2 (2012): 40.

<sup>11</sup> Fatimah Azis, Sam’un Mukramin, and Risfaisal Risfaisal, “Interaksi Sosial Anak Autis Di Sekolah Inklusi Studi Sosiologi Pada Sekolah Inklusi Di Kota Makassar,” *Equilibrium: Jurnal Pendidikan* 9, no. 1 (2021): 77.

satu sama lain. Penelitian ini juga membahas dampak interaksi sosial terhadap kesehatan mental, dengan menyoroti bahwa isolasi sosial dapat menyebabkan depresi dan ketidakseimbangan diri. Perbedaan utama dengan penelitian *Dinamika Interaksi Sosial terhadap Kesehatan Mental* adalah bahwa penelitian di Rumah Kopi Ambon tidak hanya mendeskripsikan dinamika interaksi sosial, tetapi juga mengangkat isu-isu nasional, seperti politik, hukum, ekonomi, dan pembangunan, yang terjadi dalam konteks pertemuan di rumah kopi.<sup>12</sup>

## 2. Kesehatan Mental

Hasil dari penelitian “Hubungan Dimensi Kepribadian The Big Five Personality dengan Tingkat Kesejahteraan Psikologis Narapidana” (Nuzul Ahadiyanto, 2020) menggunakan metode penelitian kualitatif untuk meneliti bagaimana dimensi kepribadian, seperti penerimaan diri dan relasi sosial yang positif, memengaruhi kesejahteraan psikologis individu, terutama narapidana.

Penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis sangat dipengaruhi oleh fungsi psikologis yang positif, yang mencakup penerimaan diri dan hubungan sosial yang sehat, sehingga dapat mencapai kepuasan hidup. Persamaan dengan penelitian yang sedang dilakukan oleh penulis terletak pada fokus keduanya yang membahas kesehatan mental dalam konteks interaksi sosial. Perbedaan utama terletak pada metode penelitian yang digunakan, di mana penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif

---

<sup>12</sup> Pieter Hendra Manuputty, Kota Ambon 6, no. 1 (2023): 33.

dengan korelasional, sementara penelitian penulis menggunakan pendekatan kualitatif. Selain itu, subjek penelitian berbeda, dengan penelitiannya berfokus pada narapidana, sementara penelitian penulis berfokus pada anggota organisasi HIMPASAY.<sup>13</sup>

Penelitian “Hubungan Antara Keaktifan Berorganisasi, Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar dan Status Kesehatan Mental pada Mahasiswa FISIP di Universitas Cenderawasih Papua” (Yuliana Amrita Udam, Yulius Y. Ranimpi, dan Angkit Kinasih, 2019) membahas konsep kesehatan mental dalam konteks keaktifan mahasiswa dalam berorganisasi. Penelitian ini menunjukkan bahwa keterlibatan aktif dalam kegiatan kemahasiswaan dapat memengaruhi kesehatan mental, terutama jika terjadi konflik peran yang tidak diatasi dengan baik. Konflik peran, yang muncul ketika aktivitas yang dilakukan tidak sesuai dengan keinginan, berpotensi menyebabkan gangguan kesehatan mental jika dibiarkan. Persamaan dengan penelitian yang sedang dilakukan oleh penulis terletak pada fokus keduanya yang membahas interaksi dalam organisasi, meskipun perbedaannya terletak pada fokus pada kesehatan mental akibat konflik peran dalam organisasi yang lebih menekankan pada aspek pribadi mahasiswa.<sup>14</sup>

Penelitian “Kesehatan Mental Remaja: Analisis Keterkaitan Kontrol Diri dan Interaksi Sosial” (Robi Riyansyah, Lidiana Puspita Dewi, dan

---

<sup>13</sup> Nuzul Ahadiyanto, “Hubungan Dimensi Kepribadian The Big Five Personality Dengan Tingkat Kesejahteraan Psikologis Narapidana,” *Jurnal Al-Hikmah* 18, no. 1 (2020): 117.

<sup>14</sup> Yuliana Amrita Udam and Yulius Y Ranimpi, “Hubungan Antara Keaktifan Berorganisasi, Motivasi Belajar Dengan Prestasi Belajar Dan Status Kesehatan Mental Pada Mahasiswa FISIP Di Universitas Cenderawasih Papua,” *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta* 6, no. 3 (2019): 702.

Issabela Ramadani, 2023) membahas hubungan antara interaksi sosial dan kesehatan mental, dengan menekankan pentingnya interaksi sosial karena manusia adalah makhluk sosial. Penelitian ini mengungkapkan bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh interaksi sosial, tetapi juga menyoroti peran kontrol diri pada remaja di Kampung Melayu, Kota Bengkulu. Perbedaan dengan penelitian yang sedang dilakukan oleh penulis terletak pada penggunaan metode kuantitatif dan tema yang lebih fokus pada dampak kontrol diri terhadap kesehatan mental remaja, sedangkan penelitian penulis lebih menekankan interaksi sosial dalam organisasi.<sup>15</sup>

Penelitian “Hubungan Interaksi Sosial dengan Kualitas Hidup Lansia di BPLU Senja Cerah Provinsi Sulawesi Utara” (Trisnawati P. Samper, Odi R. Pinontoan, Mario E. Katuuk, 2017) membahas pentingnya interaksi sosial dalam kehidupan sehari-hari, di mana hubungan timbal balik antar individu atau kelompok berperan besar dalam menjaga kesehatan mental. Penelitian ini menunjukkan bahwa isolasi sosial pada lansia dapat menyebabkan depresi dan kesepian, yang berdampak pada kualitas hidup mereka. Persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis terletak pada konsep interaksi sosial sebagai faktor yang memengaruhi kesehatan mental, meskipun perbedaannya terletak pada subjek penelitian, dengan fokus penelitian ini

---

<sup>15</sup> Robi Riyansyah, Lidiana Puspitadewi, and Issabela Ramadani, “Kesehatan Mental Remaja : Analisis Keterkaitan Kontrol Diri Dan Interaksi Sosial” 2, no. 03 (2023): 19..

pada lansia, sementara penelitian penulis mengkaji mahasiswa dalam organisasi HIMPASAY.<sup>16</sup>

Hasil dari penelitian “Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya” (Dumilah Ayuningtyas, Misnaniarti, dan Marisa Rayhani, 2018) membahas pentingnya kesehatan mental bagi kesejahteraan individu dan masyarakat, di mana tekanan pada kesehatan mental dapat menurunkan produktivitas, sementara kesehatan mental yang baik mendukung partisipasi aktif dan optimal dalam kehidupan sosial. Persamaan dengan penelitian yang sedang dilakukan oleh penulis terletak pada pembahasan tentang interaksi sosial sebagai faktor yang memengaruhi kesehatan mental. Namun, perbedaan utama terletak pada fokus penelitian yang lebih luas, yaitu strategi penanggulangan kesehatan mental pada masyarakat Indonesia secara umum, sementara penelitian penulis berfokus pada subjek mahasiswa dalam organisasi HIMPASAY.<sup>17</sup>

### 3. Organisasi HIMPASAY

Penelitian “*Subjective Well-Being* dan Kecemasan Sosial Mahasiswa Aceh Perantauan di Daerah Istimewa Yogyakarta” (Ramazana, 2023) membahas tentang pentingnya komunitas sosial bagi mahasiswa Aceh yang merantau di Yogyakarta, di mana mereka membentuk jaringan sosial sebagai upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini juga

---

<sup>16</sup> Trisnawati P. Samper, Odi R. Pinontoan, and Mario E. Katuuk, “Hubungan Interaksi Sosial Dengan Kualitas Hidup Lansia Di BPLU Senja Cerah Provinsi Sulawesi Utara,” *Journal Keperawatan (e-KP)* 5, no. 1 (2017): 1.

<sup>17</sup> Dumilah Ayuningtyas, Misnaniarti Misnaniarti, and Marisa Rayhani, “Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya,” *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 9, no. 1 (2018): 1.



menyoroti bagaimana interaksi antar individu dalam suatu kelompok memengaruhi kesejahteraan sosial mereka. Metode yang digunakan dalam penelitian ini sama dengan penelitian penulis, yaitu pendekatan kualitatif, dengan fokus pada subjek organisasi Himpunan Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta. Perbedaan antara penelitian ini dan penelitian penulis terletak pada fokus pada kecemasan sosial yang dialami oleh mahasiswa perantauan Aceh, sementara penelitian penulis lebih mengkaji dinamika interaksi sosial dalam kaitannya dengan kesehatan mental anggota organisasi.

Pada perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian terkait Dinamika Interaksi Sosial Terhadap Kesehatan mental di Organisasi HIMPASAY, secara keseluruhan perbedaan terletak pada spesifikasi konteks, subjek, tanpa fokus pada organisasi tertentu. Dan fokus penelitian penulis dibandingkan dengan penelitian terdahulu yang mungkin memiliki cakupan yang lebih umum. Penelitian penulis memfokuskan pada dinamika interaksi sosial dalam organisasi HIMPASAY dan dampaknya terhadap kesehatan mental anggota.

Adapun novelty dari penelitian ini memiliki kesenjangan dengan penelitian sebelumnya, mulai dari tahun penelitian, jumlah variabel, jumlah sampel dan metode penelitian. Pendekatan penelitian ini mengkhususkan pada konteks interaksi sosial anggota HIMPASAY, mencakup pola hubungan, norma, dan dukungan sosial yang terjadi di dalam organisasi, serta dampaknya terhadap kesehatan mental anggota. Penelitian ini memberikan wawasan mendalam tentang hubungan antara aspek sosial dan kesejahteraan

mental dalam lingkungan organisasi mahasiswa, yang belum banyak dieksplorasi secara mendalam sebelumnya.

## E. Kerangka Teoretis

### 1. Konsep Teori Dukungan Sosial Sheldon Cohen

Penelitian ini menggunakan teori dukungan sosial dari tokoh Sheldon Cohen sebagai teori dalam menganalisis hasil data penelitian dan menjawab rumusan masalah. Sheldon Cohen merupakan seorang sosial psikolog yang terkenal dengan penelitiannya yang sering fokus pada bagaimana dukungan sosial dapat mengurangi stress dan mempengaruhi imunitas. Ia mengidentifikasi interaksi sosial yang merujuk pada dukungan sosial baik itu yang bersifat emosional, instrumental, informatif, atau bersifat afiliasi memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental individu dalam mengatasi tekanan juga tantangan akademis untuk menjaga kesehatan mental.<sup>18</sup>

Setiap organisasi adanya sumber dukungan sosial dapat berperan penting dalam mengurangi tingkat stres, dan meningkatkan kesejahteraan mental anggotanya. Adapun teori tersebut diusulkan oleh psikolog Sheldon Cohen dalam artikelnya “*Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis*,” yang diterbitkan pada tahun 1985. Teori tersebut digunakan untuk menganalisa bentuk dinamika interaksi sosial yang dapat mempengaruhi anggota organisasi Himpunan

---

<sup>18</sup> Sheldon Cohen and Thomas Ashby Wills, “Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis Sheldon,” *Psychologkal Bulleti* 98, no. 2 (1985): 57.

Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta terhadap tingkat kesehatan mental.<sup>19</sup>

Adapun dari konsep dukungan sosial dapat dinyatakan dalam kehidupan sehari-hari untuk menstabilitas jaringan sosial, juga mengupayakan dukungan sosial untuk mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan. Kemudian adanya kemungkinan bahwa dukungan tersebut dapat memberikan dampak negatif maupun positif terhadap kesehatan dan kesejahteraan mental.<sup>20</sup>

Dalam konseptualisasi hubungan interaksi sosial sangat penting dalam pengembangan dan perwujudan dari manfaat dukungan sosial serta bagaimana kehidupan interpersonal untuk mempengaruhi kesehatan individu yang dipengaruhi oleh banyak karakteristik pribadi relasional, situasional, dan emosional dari konteks interaksional.<sup>21</sup>

Dapat dikatakan bahwa dari kualitas interaksi sosial tidak hanya bergantung pada frekuensi pertemuan atau intensitas komunikasi, akan tetapi juga pada kedekatan hubungan yang terjalin. Faktor-faktor seperti empati, kepercayaan, dan kemampuan untuk memberikan serta menerima dukungan emosional yang memainkan peran penting dalam menentukan seberapa efektif interaksi sosial dalam meningkatkan kesejahteraan individu. Selain itu, karakteristik situasional seperti

---

<sup>19</sup> *Ibid.*

<sup>20</sup> Sheldon Cohen and S. L. Syme, "Issues in the Study and Application Of," *Social Support and Health*, (1985).

<sup>21</sup> Karen S. Rook and Lynn G. Underwood, *Social Support Measurement and Interventions, Social Support Measurement and Intervention*, (2015).

lingkungan fisik dan konteks sosial juga dapat mempengaruhi kualitas hubungan interpersonal, sementara faktor emosional seperti tingkat stress dan keadaan emosional individu dapat mempengaruhi persepsi dan respon terhadap interaksi sosial. Dengan demikian untuk mencapai manfaat maksimal dari dukungan sosial, perlu untuk kita memahami bagaimana mengelola berbagai aspek yang mempengaruhi dinamika interaksi sosial.<sup>22</sup>

Di sisi lain, dukungan sosial bertujuan sebagai penyangga yang memainkan peran kritis dalam mengembangkan pengalaman belajar secara positif. Dan dukungan dari teman sebaya juga memberikan nilai positif melalui interaksi dengan perasaan diterima dan didengar, kemudian dapat mengurangi rasa kesepian dan isolasi diri. Jenis dukungan ini dapat dilihat dari cara belajar bersama saat bersama teman, saling memotivasi, dan menjadi pendengar yang baik saat menghadapi tantangan akademik.<sup>23</sup>

Dukungan sosial dari teman sebaya tidak hanya membantu dalam aspek akademik, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan keterampilan sosial dan emosional yang penting. Adanya hubungan komunikasi dalam kelompok belajar, individu belajar untuk mengelola konflik, memahami perspektif orang lain dan membangun kemampuan kepemimpinan. Selain itu dukungan emosional yang diberikan oleh teman sebaya dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi rasa

---

<sup>22</sup> *Ibid.*

<sup>23</sup> Umi Mawaddah et al., "Isu - Isu Psikologi Pendidikan Islam Kontemporer," *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), (2024): 6.

kecemasan yang mungkin timbul akibat tekanan akademik. Ini juga menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif dan suportif, dimana setiap individu merasa dihargai dan didorong untuk mencapai potensi mereka. Oleh karena itu interaksi positif dengan teman sebaya tidak hanya memperkaya pengalaman belajar tetapi juga memperkuat kesejahteraan psikologis dan sosial, menciptakan dasar yang kuat untuk keberhasilan di masa depan.<sup>24</sup>

Pembahasan terkait dukungan sosial dibagi menjadi beberapa jenis yang dari masing-masing memiliki dampak yang berbeda pada kesehatan mental individu. Dapat dikatakan dukungan sosial didefinisikan sebagai sumber daya atau bantuan yang diberikan kepada individu oleh orang lain, dalam bentuk situasi yang menantang atau dalam keadaan sulit maupun tidak sulit.<sup>25</sup> Berikut ini ada beberapa jenis dukungan sosial yang dapat diberikan kepada individu yaitu:

a. Dukungan Emosional

Dukungan ini merupakan suatu bentuk dukungan sosial yang melibatkan pemberian dukungan, persetujuan, dan pemahaman emosional kepada individu. Hal ini dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesehatan mental. Dimana seseorang yang memperoleh dukungan sosial secara emosional merasa

---

<sup>24</sup> Wentzel, K. R., & Watkins, D. E, "Peer relationships and collaborative learning as contexts for academic enablers", *School Psychology Review*, 31(3), (2002).

<sup>25</sup> Shelley E. Taylor, "*Social Support: A Review*". *The Oxford Handbook of Health Psychology*, ed. Howard S. Friedman (Oxford University Press, 2011).

dirinya lega karena adanya dukungan dan diperhatikan.

Dukungan ini dapat dilakukan dengan cara<sup>26</sup>:

#### 1) Memberikan Ungkapan dengan Empati

Dukungan emosional sering dimulai dengan memberikan ungkapan dengan empati dan menunjukkan perhatian dengan baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya kepedulian dengan sepenuh hati tanpa penilaian. Serta membantu individu yang menerima dukungan merasa dihargai, dimengerti, dan dapat menciptakan ruang yang aman untuk berekspresi.<sup>27</sup>

#### 2) Pelukan atau Sentuhan

Tindakan yang dilakukan dengan cara pelukan dan sentuhan melalui fisik yang positif membuat seseorang dapat merasakan kehadiran emosional dan kehangatan yang membangun.<sup>28</sup>

#### 3) Waktu dan perhatian yang Diberikan

Bentuk dukungan emosional dengan memberikan waktu dan perhatian bagi orang yang membutuhkan. Hal ini dapat memperkuat hubungan dan memberikan fondasi

---

<sup>26</sup> Bert N. Uchino, "Social Support and Physical Health," *Social Support and Physical Health*, no. January (2014).

<sup>27</sup> *Ibid.*

<sup>28</sup> *Ibid.*



yang kuat untuk menghadapi tantangan bersama dan sangat berefek bagi seseorang.<sup>29</sup>

#### 4) Ucapan Penyemangat

Mengucapkan kata-kata semangat dan kata-kata positif berdampak positif terhadap keadaan sulit. Memberikan dukungan emosional melalui ucapan penyemangat tidak hanya dapat membantu meringankan beban yang dirasakan oleh seseorang, namun juga dapat memperkuat hubungan dan kepercayaan.<sup>30</sup>

#### b. Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental merupakan suatu bentuk dukungan sosial yang secara langsung melibatkan bantuan secara praktis dalam menyelesaikan tugas sehari-hari. Hal tersebut dapat meningkatkan kesehatan mental yang lebih baik. Dengan mendapatkan dukungan tersebut juga dapat mengantisipasi rasa kecemasan dan ketidakpastian. Adapun dampak dari dukungan instrumental yang diberikan kepada individu bertujuan untuk mengatasi tantangan mereka sendiri, meningkatkan rasa kompetensi, dan berperan pada kesehatan mental<sup>31</sup>. Dukungan instrumental dapat dilakukan dengan cara:

##### 1) Bantuan Finansial

<sup>29</sup> Daniel Goleman, *"Emotional Intelligence, Sustainability."* (Switzerland), vol. 11, (2020).

<sup>30</sup> Maria Nordin et al., "Social Support and Sleep. Longitudinal Relationships from the WOLF-Study," *Psychology* 03, no. 12 (2012): 30.

<sup>31</sup> *Ibid.*

Bantuan finansial yang dapat diberikan berupa materi atau barang yang memiliki nilai ekonomi. Hal tersebut dapat membantu seseorang dalam menghadapi tantangan ekonomi. Seperti halnya terkadang ada teman atau kerabat yang memberikan pinjaman atau memberikan sumber daya keuangan dapat membuat rasa aman dan mengurangi tekanan psikologis mengenai masalah ekonomi.<sup>32</sup>

## 2) Bantuan dalam Tugas Fisik

Bentuk dukungan instrumental dari bantuan dalam tugas fisik misalnya menolong seseorang yang sedang sibuk kerja dalam urusan kegiatannya sehingga dapat menurunkan beban bagi mereka dan termasuk fokus pada kesejahteraan mental.<sup>33</sup>

## 3) Dukungan dalam Pengambilan Keputusan

Dukungan ini merupakan bentuk pengaplikasian bagaimana cara memberikan solusi untuk keputusan dalam pandangan objektif dan hal tersebut menolong seseorang dalam mengurangi tingkat stres dan kebingungan.<sup>34</sup>

## c. Dukungan Infomasional

<sup>32</sup> *Ibid.*

<sup>33</sup> Peter M Blau and George C. Homans, "The the Theory of Social Exchange by G . C . Homans," *Outlines of the Critique of Political Economy*, no. November (2017).

<sup>34</sup> *Ibid.*

Dukungan informasional merupakan bentuk dukungan sosial yang mencakup dalam menyalurkan informasi, saran, atau petunjuk bagi individu. Dengan adanya dukungan informasional dapat menurunkan tingkat kecemasan dan ketidakpastian yang dialami oleh seseorang.<sup>35</sup> Berikut ini adalah hal yang dapat dilakukan dari dukungan informasional yaitu:

1) Bantuan dalam Mencari Sumber Informasi

Dukungan informasional juga melibatkan bantuan dalam mencari sumber informasi yang bisa dipercaya. Hal ini mengikutsertakan dalam mengarahkan petunjuk atau membimbing seseorang untuk memperoleh informasi.<sup>36</sup>

2) Penyediaan Informasi Media

Dukungan ini berupa bentuk dalam suatu keadaan kesehatan yang bisa membantu seseorang dalam memahami ataupun mengendalikan situasi tersebut dengan lebih baik.<sup>37</sup>

Sheldon Cohen menekankan sebagaimana pentingnya individu mempersepsikan dukungan sosial yang mereka terima. Sudut pandang positif bagi dukungan sosial bisa memoderasi dampak stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Ada beberapa faktor yang

---

<sup>35</sup> Laura. A King, *Psikologi Umum*. Diterjemahkan Oleh Brian Marwensdy (Jakarta: Sumanika, 2014).

<sup>36</sup> Runi Rulangi et al., "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa," *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora "Memperkuat Kontribusi Kesehatan Mental Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19: Tinjauan Multidisipliner,"* (2021).

<sup>37</sup> *Ibid.*

mempengaruhi dukungan sosial pada individu, dari hal ini menunjukkan bahwa bukan hanya jumlah dukungan yang penting, tapi juga bagaimana individu menafsirkannya. Berikut ini secara umum faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial;

a. Keintiman

Keintiman dan dukungan sosial adalah dua konsep yang saling berkaitan erat dengan konteks hubungan interpersonal. Jika semakin intim seseorang maka semakin besar dukungan yang diterimanya.

b. Keterampilan Sosial

Individu dengan kepribadian yang ramah dan bisa kemampuan bersosialisasi berpeluang memiliki jaringan sosial yang luas pula. Di sisi lain, jika individu bersosialisasi secara efektif dan terbuka terhadap hubungan interpersonal mungkin lebih mampu membentuk dukungan sosial. Keterampilan sosial memainkan peran penting dalam mempengaruhi dukungan sosial. Maka dari itu, keterampilan sosial yang baik dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas dukungan sosial yang diterima individu, dan dapat berkontribusi pada kesejahteraan emosional.<sup>38</sup>

c. Krisis Kesehatan dan Perubahan Hidup

---

<sup>38</sup> Carrie James et al., "Digital Life and Youth Well-Being, Social Connectedness, Empathy, and Narcissism," *Pediatrics* 140, no. November (2017): 75.

Dalam konteks dukungan sosial, saat individu menghadapi penurunan dalam tingkat kesehatan, dukungan sosial sebagai faktor penyangga yang esensial. Aspek dukungan sosial dalam hal ini mempengaruhi dalam mengatasi ketakutan dan kecemasan yang dialami. Sementara dari perubahan hidup yang berdampak besar bagi dirinya, dalam hal kehilangan kerja, perceraian, dan lainnya yang mampu mengubah dinamika dukungan sosial. Dari perihal tersebut, dukungan sosial yang dapat diaplikasikan dengan cara membantu meresapi, menemukan solusi kreatif dan menanggapi perubahan lingkungan sosial mereka. Dengan adanya dukungan sosial yang memadai, individu dapat mengalami pertumbuhan pribadi dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.<sup>39</sup>

#### d. Norma Sosial dan Budaya

Dua konsep ini jika dipahami maka kita lebih menghargai perbedaan dalam praktik dukungan sosial di berbagai kalangan dan meningkatkan kemampuan kita untuk memberikan dukungan yang sesuai dalam konteks budaya yang berbeda.

## 2. Konsep Kesehatan Mental

Pada dasarnya kesehatan mental hanya terbatas pada individu yang mengalami gangguan kesehatan mental dan tidak diperuntukkan bagi setiap individu pada umumnya. Organisasi yang baik, akan membentuk

---

<sup>39</sup> *Ibid.*

mental yang baik jika lingkungan dan diri sendiri mendukung. Lingkungan yang baik, akan membuat individu merasa senang dan nyaman saat berorganisasi sehingga ia mampu mengendalikan diri dengan baik. Sebaliknya, lingkungan organisasi yang tidak mendukung akan berdampak buruk bagi kesehatan mental.

Menurut Daradjat, kesehatan mental merupakan keharmonisan dalam kehidupan yang terwujud antara fungsi-fungsi jiwa, kemampuan menghadapi problematika yang dihadapi, serta mampu merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya secara positif (Daradjat 1988). Selanjutnya ia menekankan bahwa kesehatan mental adalah kondisi dimana individu terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa (neurose) dan dari gejala penyakit jiwa (psychose).<sup>40</sup>

Setiap individu berbeda dan mengalami dinamisasi dalam perkembangannya. Karena pada hakikatnya manusia dihadapkan pada kondisi dimana ia harus menyelesaikannya dengan beragam alternatif pemecahannya. Adakalanya, tidak sedikit orang yang pada waktu tertentu mengalami masalah-masalah kesehatan mental dalam kehidupannya.

#### a. Aspek-Aspek kesehatan Mental

Individu yang mempunyai kesehatan mental dapat dilihat dengan suatu ciri yang khas, untuk kemampun dalam bertindak secara efisien yang memiliki tujuan hidup yang jelas, konsep diri

---

<sup>40</sup>. Kartika Sari Dewi, dalam Buku *Kesehatan Mental*, Semarang: CV. Lestari Mediakreatif, (2012): 10.



yang sehat, koordinasi antara potensi kemampuan dengan usaha-usahanya, regulasi diri dan integrasi kepribadian, serta batin yang selalu tenang menurut dari perspektif Kartono.

Dapat dilihat pada setiap individu yang diakui sehat secara mental menurut perspektif Marie Jahoda mempunyai karakter utama antara lain :

1. Sikap dengan kepribadian baik pada diri sendiri, merupakan seseorang yang mampu mengenali dirinya sendiri.
2. Integrasi diri meliputi keseimbangan mental, kesatuan pandangan, ketahanan diri pada tekanan yang saat dihadapi.
3. Otonomi diri melalui unsur pengatur kelakuan dari dalam atau kelakuan bebas.
4. Kemampuan untuk berintegrasi dan menguasai lingkungan dengan baik.

#### b. Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental yakni dari faktor eksternal dan internal. Faktor internal meliputi faktor biologis dan psikologis. pada faktor biologis memiliki pengaruh secara signifikan terhadap kesehatan mental, diantaranya yaitu otak, sistem endokrin, sensori, genetika, dan keadaan ibu selama hamil. Sedangkan pada faktor psikologi memiliki pengaruh langsung terhadap kesehatan mental,

diantaranya yaitu pengalaman awal kehidupan, proses pembelajaran, dan kebutuhan.

Adapun pada faktor eksternal yaitu adanya stratifikasi sosial, interaksi sosial, keluarga, dan sekolah. (1) Pada stratifikasi sosial terdapat distribusi gangguan mental yang berbeda antara golongan masyarakat pada strata sosial tinggi maupun rendah. (2) Interaksi sosial dapat dikatakan bahwa bagaimana cara interaksi sosial seseorang yang berkualitas berpengaruh terhadap kesehatan mental. (3) Keluarga merupakan lingkungan mikro-sistem yang menjadi faktor penentu terhadap kepribadian dan kesehatan mental seseorang. (4) Sekolah juga termasuk lingkungan yang turut memberikan dampak terhadap perkembangan kesehatan mental seseorang.<sup>41</sup>

Pada implementasi dalam objek penelitian ini bagaimana bentuk dinamika interaksi sosial yang dapat mempengaruhi anggota organisasi Himpunan Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta terhadap tingkat kesehatan mental, serta mengidentifikasi bagaimana dukungan sosial di organisasi yang dapat membantu anggota Himpunan Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta dalam mengatasi tekanan juga tantangan akademis untuk menjaga kesehatan mental. Maka dari itu, penelitian ini dipandang penting untuk mendalami atau menggali lebih lanjut terkait

---

<sup>41</sup> M. Nur Dewi Kartikasari, dkk, dalam Buku *Kesehatan Mental*, Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi, (2022): 7.

interaksi sosial dan kesehatan mental pada anggota Himpunan Mahasiswa Pascasarjana Aceh-yogyakarta.

Dalam teori Sheldon Cohen tentang "Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis," Cohen dan Wills (1985) mengusulkan bahwa dukungan sosial dapat berfungsi sebagai buffer terhadap efek negatif stress. Mereka berpendapat bahwa dukungan sosial yang diterima dapat mempengaruhi bagaimana individu bereaksi terhadap stress, dengan dukungan sosial yang lebih tinggi dapat membantu individu dalam menghadapi stress dengan lebih efektif. Dalam konteks organisasi, seperti Himpunan Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta, teori ini dapat diterapkan untuk memahami bagaimana interaksi sosial antar anggota organisasi dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Selain itu berlangsungnya interaksi sosial yang baik, juga merupakan tanda bahwa seseorang memiliki mental sehat.<sup>42</sup> Sebagaimana individu tetap memerlukan dukungan sosial dari orang-orang disekitarnya, untuk tetap bertahan hidup dengan menjalin hubungan dengan orang lain.

Setiap individu berbeda dan mengalami dinamisasi dalam perkembangannya. Karena pada hakikatnya manusia dihadapkan pada kondisi dimana ia harus menyelesaikannya dengan beragam alternatif pemecahannya. Adakalanya, tidak sedikit orang yang pada waktu tertentu mengalami masalah-masalah kesehatan mental dalam kehidupannya.

---

<sup>42</sup> Enang Yusuf Nurjaman, "Dinamika Interaksi Sosial Pada Paguyuban Pasundan Di Kota Ternate," dalam *Jurnal Al-Mishbah*, Vol. 15, No. 1, (2019): 72.

Organisasi yang baik, akan membentuk mental yang baik jika lingkungan dan diri sendiri mendukung. Lingkungan yang baik, akan membuat individu merasa senang dan nyaman saat berorganisasi sehingga ia mampu mengendalikan diri dengan baik. Sebaliknya, lingkungan organisasi yang tidak mendukung akan berdampak buruk bagi kesehatan mental.<sup>43</sup>

Kesimpulan dari penelitian ini akan merangkum temuan utama dan mengimplementasikan secara praktis untuk organisasi HIMPASAY dalam meningkatkan dukungan sosial demi meningkatkan kesehatan mental anggotanya. Rekomendasi tersebut akan mencakup saran spesifik berdasarkan temuan penelitian, serta saran untuk penelitian lebih lanjut di masa mendatang. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam memahami dinamika interaksi sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental dalam konteks organisasi mahasiswa seperti HIMPASAY.

## **F. Metode Penelitian**

### **1. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif, yang artinya mengumpulkan data deskriptif dalam bentuk tulisan maupun laporan lisan dari individu. Sebagaimana pada penelitian kualitatif digunakan untuk mengeksplorasi analisis ini berdasarkan studi kasus dengan

---

<sup>43</sup> Ahmad et al Akbar, "Pengaruh Kesehatan Mental Dan Kepuasan Kerja Terhadap Komitmen Organisasi Pada Karyawan Umkm," *MARS Journal* vol.3 no.2, no. 2 (2023): 25.

mempersiapkan alat dan desain penelitian melalui pengamatan, wawancara, dan dokumentasi. Adapun dalam merancang karya tesis ini diperlukan mengintrepretasi data kemudian dianalisa dan menarik kesimpulan yang bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai eksplorasi mendalam terhadap konteks spesifik dan kompleksitas interaksi sosial di dalam organisasi HIMPASAY.

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dapat digunakan dalam tahapan penyusunan penelitian dengan bertujuan untuk memperoleh data, kemudian akan dianalisis untuk substansi masalah yang diangkat dalam rumusan masalah penelitian ini. Berikut ini tahapan dari teknik pengumpulan data:

### a) Observasi

Teknik observasi berperan sebagai suatu pendekatan yang dikenal sebagai observasi partisipatif. Di mana peneliti ikut terlibat aktif serta berpartisipasi dalam kegiatan yang sedang diteliti. Hal ini merupakan suatu pengamatan dengan survei langsung ke lapangan untuk mengamati langsung bagaimana dinamika interaksi sosial di dalam organisasi. Teknik pengumpulan data berupa observasi partisipan digunakan untuk mendapatkan data tentang interaksi sosial dan dinamika hubungan antar anggota di HIMPASAY, faktor interaksi sosial di organisasi HIMPASAY yang dapat berkontribusi terhadap kesehatan mental, dan peran dukungan sosial di organisasi

HIMPASAY dalam mengatasi tekanan dan tantangan akademis dalam menjaga kesehatan mental. Observasi berlangsung selama tujuh bulan dari bulan Januari-Juli 2024.

b) Wawancara

Dalam tahap penelitian ini, peneliti melakukan wawancara langsung secara terstruktur untuk memperoleh data dari hasil jawaban narasumber dengan beberapa pertanyaan yang dilontarkan. Pertanyaan wawancara akan dirancang untuk mencakup berbagai aspek, termasuk pengalaman interaksi sosial, dukungan sosial, dan persepsi terhadap kesehatan mental. Tujuannya adalah untuk mendapatkan suatu informasi atau sumber data yang relevan dari informan penelitian.

Teknik wawancara digunakan untuk mendapatkan data tentang interaksi sosial dan dinamika hubungan antar anggota di HIMPASAY, faktor interaksi sosial di organisasi HIMPASAY yang dapat berkontribusi terhadap kesehatan mental, dan peran dukungan sosial di organisasi HIMPASAY dalam mengatasi tekanan dan tantangan akademis dalam menjaga kesehatan mental dengan lima informan dari mahasiswa organisasi HIMPASAY sesuai dengan panduan observasi. Kelima informan berinisial Afri, Avi, Una, Dina, dan Uqi.

Alasan penulis memilih lima informan karena memberikan keseimbangan antara keberagaman perspektif dan kedalaman analisis. Dengan jumlah ini, peneliti dapat melakukan analisis data secara



mendalam dan efisien, serta mengelola waktu dengan baik. Lima informan juga memudahkan pencapaian titik jenuh informasi, di mana data yang dikumpulkan mulai menunjukkan pola yang konsisten dan tidak menambah wawasan baru. Selain itu, jumlah ini memastikan kualitas interaksi dan informasi yang diperoleh tetap tinggi, menghindari kompleksitas berlebihan yang mungkin timbul dari jumlah informan yang lebih banyak.

Pemilihan informan didapat berdasarkan kriteria; 1). posisi dalam organisasi, 2). lama keanggotaan, 3). keterlibatan dalam aktivitas, 4). pengalaman pribadi, 5) divergensi perspektif, 6) kesediaan berbagi pengalaman. Wawancara dilakukan dari tanggal 27 Mei-30 Mei 2024.

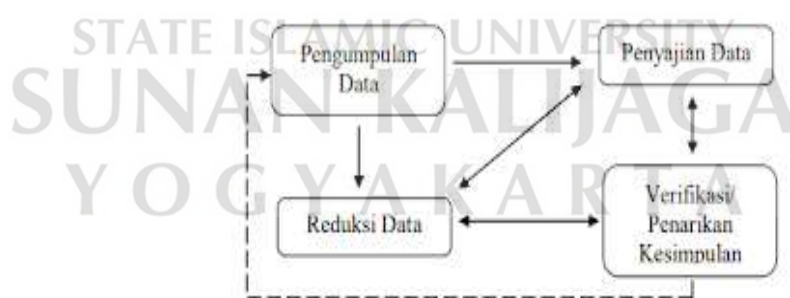
c) Dokumentasi

Teknik dokumentasi digunakan untuk mendapatkan data tentang bentuk dari dinamika interaksi sosial yang mempengaruhi anggota organisasi HIMPASAY terhadap tingkatan kesehatan mental, faktor interaksi sosial di organisasi HIMPASAY yang dapat berkontribusi terhadap kesehatan mental, dan peran dukungan sosial di organisasi HIMPASAY dalam mengatasi tekanan dan tantangan akademis dalam menjaga kesehatan mental. Dokumentasi penelitian memberikan dimensi tambahan kepada penelitian kualitatif, terutama dalam studi kasus, dengan memanfaatkan catatan tertulis yang ada seperti catatan, laporan, dokumen resmi, email, atau catatan historis

lainnya. Dalam studi kasus, penggunaan dokumentasi dapat memberikan wawasan mendalam tentang konteks dan sejarah suatu kasus untuk membantu membangun pemahaman yang lebih spesifik dan kontekstual terhadap fenomena yang diteliti. Dokumentasi seringkali menjadi sumber data yang berharga untuk melengkapi informasi yang diperoleh dari wawancara dan observasi.

### 3. Analisis Data

Pada tahap ini setelah peneliti melakukan pengelolaan data dengan cara berinteraksi melalui tahapan observasi, wawancara, serta pengumpulan data berbentuk dokumen. Kemudian menganalisis data dan mendeskripsikan hasil penelitian dengan menjabarkan dalam bentuk pola paragraf secara sistematis, dan membuat kesimpulan untuk diuraikan kepada khalayak. Dengan demikian sebagai tahap penutup pada tahap proses penelitian peneliti dapat menghasilkan kesimpulan.



*Sumber: Teknik analisis data kualitatif menurut Milles Huberman<sup>44</sup>*

<sup>44</sup> Mattheu B. Miles and A. Michael Huberman, "Qualitative Data Analysis: A Sourcebook of New Methods," in *Qualitative Data Analysis: A Sourcebook of New Methods*, (1984): 263.

Adapun pada poin penjelasan berikut ini mengenai tahapan teknik analisis data menurut Milles and Huberman yakni:

a. Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan suatu proses yang dikerjakan pada tahap awal penelitian sebagaimana peneliti melakukannya sesuai metode seperti observasi, wawancara untuk tahapan penelitian di mana informasi dasar yang belum diolah pertama kali dikumpulkan. Data tersebut mengenai bentuk dinamika interaksi sosial yang mempengaruhi anggota organisasi HIMPASAY terhadap tingkatan kesehatan mental, faktor interaksi sosial, dan peran dukungan sosial di organisasi HIMPASAY dalam mengatasi tekanan dan tantangan akademis dalam menjaga kesehatan mental.

b. Reduksi Data

Pada proses ini melakukan penyederhanaan kata dari analisis dinamika interaksi sosial, faktor interaksi sosial, dan peran dukungan sosial di organisasi HIMPASAY dalam mengatasi tekanan dan tantangan dalam menjaga kesehatan mental. Adapun termasuk mana yang dipilih untuk meringkas dokumen yang relevan dari transformasi data kasar yang muncul dari catatan tertulis di lapangan. Dalam tahapan ini proses reduksi data membantu peneliti untuk memudahkan pencarian data jika

diperlukan dan data dari kalimat yang sudah disederhanakan memberikan kemudahan bagi peneliti dan pembaca.

c. Penyajian Data

Sekumpulan informasi bagi penyajian data setelah direduksi dengan adanya kemungkinan penarikan kesimpulan untuk menggabungkan informasi yang sudah tersusun supaya memahami dari informasi yang terkandung dalam data. Dengan demikian membantu pada tahapan berikutnya berlandaskan atas pemahaman yang sudah diperoleh.

d. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan merupakan tahapan terakhir dari teknik analisis data, yang berfungsi mendukung gagasan sebelumnya dari kalimat penjas pada penarikan kesimpulan tentang dinamika interaksi sosial yang mempengaruhi anggota organisasi HIMPASAY terhadap tingkatan kesehatan mental, faktor interaksi sosial di organisasi HIMPASAY yang dapat berkontribusi terhadap kesehatan mental, dan peran dukungan sosial di organisasi HIMPASAY dalam mengatasi tekanan dan tantangan akademis dalam menjaga kesehatan mental.

Setelah data ditemukan maka hasil penelitian dapat dideskripsikan secara akurat dan sistematis dan dapat ditarik dalam kesimpulan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan. Namun, jika data itu belum valid maka harus diverifikasi data dan

diperiksa kembali datanya. Setelah dikoreksi dan diperbaiki maka didapatkan kesimpulan akhir yang valid dan konsisten dalam penelitian dengan landasan bukti yang valid dari data yang diperoleh selama penelitian berlangsung ketika pengumpulan data di lapangan.

#### **G. Sistematika Pembahasan**

Pada tahap penysunan tesis ini, peneliti menuliskan kerangka tulisan ini menjadi lima bab untuk memudahkan pembaca dalam memahami karya ilmiah ini dengan sistematika secara rasional, yaitu sebagai berikut:

BAB I: berisi pendahuluan, latar belakang masalah, rumusan, tujuan dan signifikansi penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

BAB II: pembahasan analisis dari rumusan masalah pertama yang terdiri dari gambaran umum sejarah singkat organisasi HIMPASAY, gambaran temuan observasi lapangan yang meliputi data organisasi, juga bagaimana program kinerja dari organisasi HIMPASAY. Kemudian menguraikan profil informan dari beberapa anggota HIMPASAY, dan membahas tentang bagian hasil penelitian dan pembahasan dimana mendeskripsikan dan analisis data dari penelitian yang dilakukan mengenai bagaimana bentuk dinamika interaksi sosial anggota di organisasi HIMPASAY dan tingkat kesehatan mental.

BAB III: membahas terkait dengan hasil penelitian dari rumusan masalah kedua, bab ini memaparkan apa saja faktor interaksi sosial yang berkontribusi terhadap kesehatan mental dari dinamika interaksi sosial, dan bagaimana kontribusi interaksi sosial pada kesehatan mental anggota Himpunan Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta. Sehingga pembaca tidak hanya mengetahui dinamika interaksi sosial, tetapi juga bisa memahami apa yang membentuk, mengembangkan dan mempengaruhi hal tersebut

BAB IV: menjawab rumusalan masalah ketiga, yakni dengan analisis teori dan pembahasan mengenai peran dukungan sosial dalam organisasi Himpunan Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta dalam menjaga kesehatan mental. Selain itu menyebutkan dan mendeskripsikan aspek-aspek dari dukungan sosial itu apa saja.

BAB V: bagian ini merupakan bagian terakhir dalam tesis ini yang disebut sebagai penutup. Pada bab ini, penulis menyampaikan dua poin penting, yaitu kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan, implikasi, dan kata penutup. Di akhir tesis ini, penulis juga menyerahkan daftar pustaka, lampiran-lampiran yang terkait dengan penulisan, dan daftar riwayat hidup.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

Dalam bab ini, penulis akan memaparkan secara mendetail hasil akhir dari penelitian yang telah dilakukan. Hasil ini mencakup temuan-temuan utama yang diperoleh dari analisis data dan informasi yang dikumpulkan sepanjang proses penelitian. Kesimpulan dari penelitian ini akan memberikan gambaran menyeluruh. Oleh karena itu, bab ini menjadi bagian penting dari penelitian, karena menyajikan temuan dan kesimpulan dari upaya penelitian yang telah dilakukan, serta memberikan kontribusi berharga bagi perkembangan pengetahuan di masa yang akan datang.

#### **A. Kesimpulan**

1. Interaksi sosial di HIMPASAY melibatkan hubungan beragam antar anggota, mencakup motivasi bergabung, kegiatan organisasi, kerjasama, tantangan, dan pengaruh terhadap pengembangan diri. Motivasi bergabung beragam, mulai dari memperluas jaringan sosial hingga mengembangkan keterampilan kepemimpinan. Kegiatan seperti diskusi akademik dan acara sosial memperkuat solidaritas, meskipun tantangan seperti konflik interpersonal dan isolasi sosial ada. Dukungan emosional dan kegiatan santai membantu membangun hubungan erat. Interaksi ini berperan penting dalam pengembangan keterampilan sosial dan kepemimpinan serta mendukung kesehatan mental. Secara keseluruhan, meski menghadapi tantangan, interaksi sosial di HIMPASAY tetap dinamis dan bermanfaat.

2. Dalam HIMPASAY, interaksi sosial dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti lingkungan fisik, nilai dan norma, serta simpati. Lingkungan yang nyaman dan fasilitas memadai mendukung komunikasi dan kolaborasi. Nilai-nilai seperti solidaritas dan integritas memperkuat hubungan anggota dan identitas kolektif. Simpati, melalui dukungan emosional, memperkuat rasa kebersamaan. Faktor-faktor ini meningkatkan kualitas interaksi sosial, mendukung kesehatan mental, mengurangi stres, dan memperkuat kesejahteraan emosional anggota.
3. Dukungan sosial di Himpunan Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta (HIMPASAY) sangat penting untuk kesehatan mental anggotanya. Dukungan emosional, instrumental, dan informasional terbukti meningkatkan kesejahteraan mental, mengurangi stres, dan memfasilitasi adaptasi serta pencapaian tujuan akademik. Dengan dukungan ini, anggota merasa lebih terhubung, memperoleh bantuan praktis, dan dapat membuat keputusan yang lebih baik. Oleh karena itu, strategi dukungan sosial yang lebih terarah dapat lebih lanjut memperkuat kesehatan mental dan efektivitas organisasi.

## **B. Implikasi**

Implikasi penelitian ini bagi anggota Himpunan Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta sangat penting dalam meningkatkan kesehatan mental mereka melalui interaksi sosial yang positif. Temuan bahwa dukungan emosional dan pengembangan keterampilan sosial melalui interaksi sosial dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis menunjukkan

bahwa partisipasi aktif dalam kegiatan organisasional dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi anggota.<sup>1</sup>

Manajemen Konflik, pentingnya kebijakan dan prosedur yang jelas untuk menangani konflik secara adil dan transparan untuk mencegah eskalasi yang dapat mengganggu hubungan dan kesehatan mental anggota. Dengan demikian, melalui upaya kolektif untuk mengembangkan strategi yang berfokus pada memperkuat interaksi sosial yang positif dan mengelola konflik dengan baik, HIMPASAY dapat menjadi wadah yang lebih inklusif dan mendukung bagi anggotanya dalam mencapai tujuan pribadi dan organisasional mereka.<sup>2</sup>

Strategi Penguatan, perlu pengembangan strategi yang berfokus pada memperkuat interaksi sosial yang positif dan mengelola konflik untuk meningkatkan kesehatan mental, identitas organisasi, dan kepuasan anggota. Pengembangan kebijakan, implikasi penelitian dapat menjadi dasar untuk kebijakan dan praktik yang lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis anggota dan memperkuat komunitas organisasional. Selain itu, penelitian masa depan juga dapat mengeksplorasi implikasi dari teknologi digital dan media sosial terhadap interaksi sosial dan kesehatan mental anggota organisasi.

---

<sup>1</sup>Dian Purnama Sari dan Anita Kusumawardhani, "Peningkatan keterampilan manajerial melalui pelatihan kepemimpinan: Studi kasus di perusahaan X," *Jurnal Manajemen Bisnis* 15, no. 2 (2018): 30.

<sup>2</sup>Hadi Purwanto, "Metode penelitian pendidikan: Pengantar untuk mahasiswa baru," *Jurnal Pendidikan* 25, no. 1 (2017): 10.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahadiyanto, Nuzul. (2020). Hubungan Dimensi Kepribadian The Big Five Personality Dengan Tingkat Kesejahteraan Psikologis Narapidana. *Jurnal Al-Hikmah*, 18(1), 117.
- Ahmad, Hariadi Aluh Hartati, and Jessica Festy Maharani. (2021). Pengaruh Dukungan Psikologis Awal Pada Remaja Dalam Pencegahan Covid – 19 Pada Siswa Madrasah Aliyah Al Badriyah. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2).
- Akbar, Ahmad et al. (2023). Pengaruh Kesehatan Mental Dan Kepuasan Kerja Terhadap Komitmen Organisasi Pada Karyawan Umkm. *MARS Journal*, 3(2), 25.
- Allen, Benjamin, Martin A. Nowak, and Ulf Dieckmann. (2013). Adaptive Dynamics with Interaction Structure. *American Naturalist*, 181(6).
- Anandar, Rivanlee Budhi Wibhawa, and Hery Wibowo. (2015). Dukungan Sosial Terhadap Anak Jalanan Di Rumah Singgah. *Share : Social Work Journal*, 5(1).
- Andini, Mutiara Djumi Aprilia, and Primalita Putri Distina. (2021). Kontribusi Psikoterapi Islam Bagi Kesehatan Mental. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 165.
- Asfahani, Elsa, Liza Husnita, and Pahmi. (2024). Pentingnya kesehatan mental melalui edukasi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat* (2), 39.
- Astuti, Prita Dwi Hadiwinarto Hadiwinarto, and Afifat Sholihah. (2018). Studi Deskriptif Interaksi Sosial Mahasiswa S1 Jurusan Ilmu Pendidikan Berdasarkan Keterlibatan Organisasi Kemahasiswaan Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 20.
- Ayoko, Oluremi B. Teamwork. (2020). Leadership and Gender in Organizations. *Journal of Management and Organization*, 26(5), 56.
- Ayuningtyas, Dumilah Misnaniarti Misnaniarti, and Marisa Rayhani. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1.
- Azis, Fatimah Sam'un Mukramin, and Risfaisal Risfaisal. (2021). Interaksi Sosial Anak Autis Di Sekolah Inklusi Studi Sosiologi Pada Sekolah Inklusi Di Kota Makassar. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 9(1), 77.

- Bali, Muhammad Mushfi El Iq. (2017). Model Interaksi Sosial Dalam Mengelaborasi Keterampilan Sosial. *Jurnal Pendidikan*, 4(2), 27.
- Bjørlykhaug, Knut Ivar et al. (2022). Social Support and Recovery from Mental Health Problems: A Scoping Review. *Nordic Social Work Research*, 12(5), 97.
- Blau, Peter M and George C. Homans. (2017). The the Theory of Social Exchange by G . C . Homans. *Outlines of the Critique of Political Economy*.
- Chouhy, Heejin Lee Cecilia, Francis T. Cullen. (2020). A Social Support Theory of Desistance,” *Journal of Developmental and Life-Course Criminology*, (6).
- Cohen, Sheldon and S. L. Syme, (1985). Issues in the Study and Application Of. *Social Support and Health*.
- Cohen, Sheldon and Thomas Ashby Wills. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis Sheldon. *Psychologkal Bulleti*, 98(2), 57.
- Dewi, Kartika Sari. (2012). *Buku Kesehatan Mental*. CV. Lestari Mediakreatif.
- Diener, Ed and Katherin Ryan. (2015). Subjective Well-Being: A General Overview. *Journal of Psychology*, 39(4) .
- Eisuke Ono, dkk. (2011). Relationship between Social Interaction and Mental Health. *Artikel SI Internasional*.
- Fitriyadewi Luh Putu Wiwin, Luh Made Karisma Sukmayanti Suarya. (2016). Peran Interaksi Sosial Terhadap Kepuasan Hidup Lanjut aktivitasUsia. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2), 335.
- Goleman, Daniel. (2020). Emotional Intelligence, Sustainability. *Switzerland* (11).
- Hartono, Bambang. (2016). Peran konflik dalam dinamika organisasi: Tinjauan dari perspektif manajemen strategis. *Jurnal Manajemen Strategis*, 12(2), 89.
- Hidayati, Diajeng Laily et al. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesehatan Mental Di Indonesia: Kajian Meta-Analisis. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan, Dan Konseling*, 13(1), 8.
- Indriyani, Fitri dan Ahmad Kurniawan. (2019). Penerapan teknik analisis kualitatif dalam penelitian psikologi: Studi kasus pada kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(1), 78.
- James, Carrie et al. (2017). Digital Life and Youth Well-Being, Social Connectedness, Empathy, and Narcissism. *Pediatrics*, 140, 75.
- K. R., Wentzel. & Watkins, D. E. (2002). Peer relationships and collaborative learning as contexts for academic enablers. *School Psychology Review*, 31(3).



- Kahn, William A. (1990). Psychological Conditions of Personal Engagement and Disengagement at Work. *Academy of Management Journal*, 33(4), 692.
- Kartikasari, M. Nur Dewi dkk. (2022). *Buku Kesehatan Mental*. PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Katzenbach, Douglas K. Smith Jon R. (1993). *The Wisdom of Teams: Creating the High-Performance Organization*. Harvard Bu.
- King, Laura. A. (2014). *Psikologi Umum*. Diterjemahkan Oleh Brian Marwensdy. Sumanika.
- Mahanum, (2021). Tinjauan Kepustakaan. *Journal of education*, 1(2), 1.
- Malkoç, Asude and İlhan Yalçın. (2015). Relationships among Resilience, Social Support, Coping, and Psychological Well-Being among University Students. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 35.
- Manuputty, Pieter Hendra et al. (2023). Kota Ambon , 6(1), 33.
- Mawaddah, Umi et al., (2024). Isu - Isu Psikologi Pendidikan Islam Kontemporer. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 6.
- Miles, Mattheu B. and A. Michael Huberman. (1984). Qualitative Data Analysis: A Sourcebook of New Methods. *Qualitative Data Analysis: A Sourcebook of New Methods*, 263.
- Nasution, Toni Erli Ariani, and Murni Emayanti. (2022). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Kemampuan Interaksi Sosial Pada Anak Usia Dini. *Journal Of Science And Social Research*, 3, 94.
- Nordin, Maria et al., (2012). Social Support and Sleep. Longitudinal Relationships from the WOLF-Study. *Psychology*, 3(12), 30.
- Nugraheni, Irma Lusi and Ana Mentari. (2021). Analisis Interaksi Sosial Terhadap Perilaku Masyarakat Pasca Konflik Antar Etnik, 6, 71.
- Nurjaman, Enang Yusuf. (2019). Dinamika Interaksi Sosial Pada Paguyuban Pasundan Di Kota Ternate. *Jurnal Al-Mishbah*, 15(1), 72.
- Nurjaman, Enang Yusuf. (2020). Dinamika Interaksi Sosial Pada Paguyuban Pasundan Di Kota Ternate. Paper Knowledge . *Toward a Media History of Documents*, 12.
- Pello, Refni Fajar Wati Zegai Yalti Selfince. (2024). Peran Interaksi Sosial Dalam Pembentukan Keterampilan Sosial Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 4(2), 30.



- Purnomo, Bambang. (2017). Penerapan teknologi informasi dalam pengembangan organisasi: Studi kasus pada perusahaan startup di Indonesia. *Jurnal Teknologi Informasi dan Komunikasi Bisnis*, 8(2), 110.
- Purwaningsih, Indriyati Eko, Ryan Sugiarto, and Sulisty Budiarto. (2023). Kesejahteraan Psikologis Dalam Hubungannya Dengan Kecemasan Dan Dukungan Sosial. *Sosiohumaniora: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 9(1), 1.
- Purwanto, Hadi. (2017). Metode penelitian pendidikan: Pengantar untuk mahasiswa baru. *Jurnal Pendidikan*, 25(1), 10.
- R et al. (2018). Relasi Interpersonal Dalam Psikologi Komunikasi. *Islamic Communication Journal*, 3(1), 10.
- Rahmawati, Indah dan Prasetyo Budi Santoso. (2019). Dampak interaksi sosial terhadap kesejahteraan psikologis: Studi kasus pada anggota HIMPASAY. *Jurnal Psikologi Terapan*, 8(1), 15.
- Riyansyah, Robi, Lidiana Puspitadewi, and Issabela Ramadani. (2023). Kesehatan Mental Remaja : Analisis Keterkaitan Kontrol Diri Dan Interaksi Sosial, 2(3), 19.
- Rook, Karen S. and Lynn G. Underwood. (2015). Social Support Measurement and Interventions, Social Support Measurement and Intervention, .
- Rulangi, Runi et al. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa. *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora "Memperkuat Kontribusi Kesehatan Mental Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19: Tinjauan Multidisipliner"*.
- Samper, Trisnawati P., Odi R. Pinontoan, and Mario E. Katuuk. (2017). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Kualitas Hidup Lansia Di BPLU Senja Cerah Provinsi Sulawesi Utara. *Journal Keperawatan (e-KP)*, 5(1), 1.
- Sarafino, Timothy W. Smith Edward P. (2017). Health Psychology Biopsychosocial Interactions. *Universitas Nusantara PGRI Kediri*, (1).
- Sari, Dian Purnama dan Anita Kusumawardhani. (2018). Peningkatan keterampilan manajerial melalui pelatihan kepemimpinan: Studi kasus di perusahaan X. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 15(2), 30.
- Taylor, Shelley E. (2011). *Social Support: A Review". The Oxford Handbook of Health Psychology*, ed. Howard S. Friedman. Oxford University Press.
- Thoits, Peggy A. (2011). Mechanisms Linking Social Ties and Support to Physical and Mental Health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2).

- Tri, Puji Astuti and Sri Hartati. (2013). Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi ( Studi Fenomenologis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Undip). *Jurnal Psikologi*, 12(1), 1.
- Uchino, Bert N. (2006). Social Support and Health: A Review of Physiological Processes Potentially Underlying Links to Disease Outcomes. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(4), 87.
- Uchino, Bert N. (2014). Social Support and Physical Health. *Social Support and Physical Health*.
- Udam, Yuliana Amrita and Yulius Y Ranimpi. (2019). Hubungan Antara Keaktifan Berorganisasi, Motivasi Belajar Dengan Prestasi Belajar Dan Status Kesehatan Mental Pada Mahasiswa FISIP Di Universitas Cenderawasih Papua. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(3), 702.
- Utami, Retno Sari. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi minat beli konsumen terhadap produk lokal: Perspektif pemasaran. *Jurnal Pemasaran Internasional*, 3(2), 10.
- Utami, Retno Sari. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi minat beli konsumen terhadap produk lokal: Perspektif pemasaran. *Jurnal Pemasaran Internasional*, 3(2), 10.
- Wahyuni, Sri. (2022). Tinjauan Historis-Sosiologis Perkawinan Adat Masyarakat Samin Di Betu Rejo Sukolilo Pati Jawa Tengah. *Al-Mazaahib: Jurnal Perbandingan Hukum*, 3(2), 337.
- Wibowo, Agus. (2019). Strategi pengembangan sumber daya manusia di era digital. *Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia*, 6(1), 20.
- Winarno, Hadi dan Prasetyo Budi Santoso. (2019). Penerapan manajemen risiko dalam industri keuangan: Studi kasus pada perbankan. *Jurnal Manajemen Keuangan*, 6(2), 30.
- Winarno, Hadi. (2018). Manajemen sumber daya manusia: Teori dan aplikasi di industri kreatif. *Jurnal Manajemen Kreatif*, 5(2), 45
- Wulandari, Septi Ninik Setyowani, and Heru Mugiarto. (2012). Upaya Meningkatkan Empati Dalam Berinteraksi Sosial Melalui Dinamika Kelompok Pendekatan Experiential Learning. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling - Theory and Application*, 1(2), 40.
- Xiao, Angeline. (2018). Konsep Interaksi Sosial Dalam Komunikasi, Teknologi, Masyarakat. *Jurnal Komunika : Jurnal Komunikasi, Media Dan Informatika*, 7(2).

Zunzunegui, María Victoria et al. (2003). Social Networks, Social Integration, and Social Engagement Determine Cognitive Decline in Community-Dwelling Spanish Older Adults. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 58(2), 93.

