IJOSC

Indonesian Journal of School Counseling
Volume 5 (2) December 2025 Page 263-276
DOI: https://doi.org/10.26858/ijosc.v5i2.74232
ISSN: 2775-555X

Identifikasi Permasalahan Mahasiswa FKIP Universitas Lampung Menggunakan Daftar Cek Masalah (DCM).

Shinta Mayasari[1]*, Ranni Rahmayanthi[2] , Yohana Oktariana[3] , Eka Kurniawati[4]
[1234] Bimbingan dan Konseling, Universitas Lampung.
Coresponden Email: shinta.mayasari@fkip.unila.ac.id*

Received: June -2025;
Reviewed: July-2025;
Accepted: August-2025;
Published: August-2025.

Abstract. *This study was conducted to identify the most frequent problems faced by students of the Faculty of Teacher Training and Education (FKIP) at the University of Lampung, the differences in problems encountered based on study programs, and the most effective strategies to overcome these issues. The research employed a quantitative approach with a survey method. The study population consisted of all active undergraduate students from 19 study programs within FKIP. A total of 576 students were selected as research samples using a convenience sampling technique. The research instrument was the Problem Checklist (Daftar Cek Masalah/DCM), which reveals 11 domains of problems: health, economy, recreation and hobbies, social life, personal relationships, youth issues, family life, religion and morals, school adjustment, future and aspirations, and curriculum adjustment. The data were analyzed using descriptive statistics. The findings showed that health issues were the most frequently reported problem, identified in 16 study programs (84.2%). This was followed by social problems in 15 study programs (78.9%), and personal problems in 13 study programs (68.4%)*

Keywords: *Student problems; problem checklist (DCM); higher education; FKIP University of Lampung; descriptive statistics.*

Abstrak. *Penelitian dilakukan untuk mengidentifikasi permasalahan yang paling sering dihadapi oleh mahasiswa FKIP Universitas Lampung, perbedaan permasalahan yang dihadapi berdasarkan program studi, serta strategi yang paling efektif untuk mengatasi permasalahan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif FKIP Universitas Lampung yang berasal dari 19 prodi Sarjana. Sebanyak 576 mahasiswa dipilih sebagai sampel penelitian dengan menggunakan teknik convenience sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Daftar Cek Masalah (DCM) yang dapat mengungkap 11 bidang masalah, yakni masalah kesehatan, ekonomi, rekreasi dan hobby/kegemaran, kehidupan sosial, hubungan pribadi, muda-mudi, kehidupan keluarga, agama dan moral, penyesuaian terhadap sekolah, masa depan dan cita-cita, dan penyesuaian terhadap kurikulum. Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif. . Hasil Penelitian ini adalah topik kesehatan merupakan masalah yang paling banyak dirasakan mahasiswa, yaitu pada 16 program studi (84,2%). Selanjutnya, topik sosial 15 program studi (78,9%), disusul oleh topik pribadi sebanyak 13 program studi (68,4%).*

Kata kunci: *Permasalahan mahasiswa; Daftar cek masalah (DCM); pendidikan tinggi; FKIP Universitas Lampung; statistik deskriptif*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan agen penting dalam pembangunan bangsa karena mahasiswa berada pada masa transisi menuju kedewasaan, di mana mereka memiliki potensi intelektual dan kreatif yang tinggi. Mereka didorong untuk berpikir kritis, menganalisis masalah, dan mencari solusi inovatif. Kemampuan ini sangat dibutuhkan dalam pembangunan bangsa di berbagai bidang, seperti ekonomi, politik, sosial, budaya, dan teknologi (Rehman & Naz, 2022). Umumnya mereka memiliki semangat dan idealisme yang tinggi untuk membawa perubahan positif bagi bangsa. Mereka memiliki kepedulian terhadap berbagai isu sosial dan politik, serta

Mayasari, S., Rahmayanthi, R., Oktariana, Y., and Kurniawan, E. (2025). Identifikasi Permasalahan Mahasiswa FKIP Universitas LampungMenggunakan Daftar Cek Masalah (DCM). *Indonesian Journal of School Counseling*, 5(2), page–page. https://doi.org/xxxxx *(or use the URL if DOI is not available)* © 2025 The Author(s). Journal: *Indonesian Journal of School Counseling*, Publisher: Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Education, Universitas Negeri Makassar. Link: https://ojs.unm.ac.id/ijosc

Indonesian Journal of School Counseling
Volume 5 (2) December 2025 Page 263-276
DOI: https://doi.org/10.26858/ijosc.v5i2.74232
ISSN: 2775-555X

keinginan untuk berkontribusi dalam menyelesaikan masalah bangsa. Semangat dan idealisme ini menjadi kekuatan pendorong yang penting dalam pembangunan bangsa (Setiabudi & Humaeroh, 2022).

Transisi dari siswa menjadi mahasiswa bukan hal yang mudah dilakukan. Mempersiapkan siswa sekolah menengah untuk melanjutkan ke perguruan tinggi merupakan tantangan yang cukup kompleks, karena adanya perbedaan mendasar antara karakteristik sistem pendidikan serta gaya belajar di sekolah menengah dan perguruan tinggi (Christie et al., 2008). Proses transisi ini sekaligus menandai perubahan signifikan dalam status akademik maupun tingkat kemandirian belajar yang dituntut dari mahasiswa (Hultberg et al., 2008; Jindal-Snape, 2010).Masa perkuliahan menjadi masa transisi yang krusial bagi mereka untuk mengembangkan diri secara akademik, sosial, dan emosional. Namun, dalam perjalanannya, mahasiswa seringkali menghadapi berbagai permasalahan yang dapat menghambat proses belajar dan perkembangan mereka.

Kesulitan dalam memahami materi perkuliahan dapat disebabkan oleh kurangnya persiapan belajar, metode belajar yang tidak efektif, dan kesulitan memahami konsep tertentu. Mahasiswa seringkali kesulitan membagi waktu antara belajar, organisasi, pekerjaan sampingan, dan kehidupan sosial. Hal ini dapat menyebabkan stres dan kelelahan, yang pada akhirnya dapat menghambat proses belajar. Beberapa mahasiswa mungkin merasa tidak memiliki tujuan yang jelas dalam belajar, sehingga mereka mudah kehilangan motivasi. Mahasiswa seringkali mengalami stres karena tuntutan belajar yang tinggi, tekanan dari keluarga dan teman sebaya, dan kesulitan keuangan. Mahasiswa mungkin merasa cemas tentang masa depan mereka, seperti pekerjaan setelah lulus dan pernikahan. Kecemasan ini dapat berkembang menjadi depresi yaitu gangguan mental yang dapat menyebabkan perasaan sedih, putus asa, dan kehilangan minat pada aktivitas yang biasa dilakukan (Barbayannis et al., 2022).

Beberapa mahasiswa merasa kesepian karena mereka berada di perantauan dan jauh dari keluarga dan teman-teman mereka. Mahasiswa yang berasal dari luar daerah mungkin kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru di kota tempat mereka berkuliah. Beberapa mahasiswa mengalami kesulitan untuk menjalin pertemanan baru dengan teman sekelas mereka. Mahasiswa mungkin juga merasa kesulitan untuk membangun hubungan yang baik dengan dosen mereka (Edwards-Joseph & Baker 2012). Beberapa mahasiswa mungkin tidak memiliki keterampilan interpersonal yang baik, seperti komunikasi, kerja sama tim, dan kepemimpinan. Mahasiswa mungkin tidak memiliki kesempatan untuk mengembangkan keterampilan kepemimpinan mereka. Beberapa mahasiswa mungkin merasa tidak siap untuk memasuki dunia kerja setelah lulus (Saleh et al., 2017).

Dari berbagai penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa isu kesejahteraan mahasiswa sudah banyak diteliti dari sisi psikologis, akademik, maupun sosial, serta pentingnya dukungan institusi dalam mengatasi masalah tersebut.Permasalahan-permasalahan tersebut dapat menghambat proses belajar dan perkembangan mahasiswa, dan pada akhirnya dapat menghambat pencapaian tujuan mereka. Oleh karena itu, penting bagi semua pihak untuk memberikan dukungan kepada mahasiswa. Institusi pendidikan perlu menyediakan layanan yang dapat membantu mahasiswa mengatasi permasalahan mereka, seperti konseling, bimbingan belajar, dan bantuan keuangan.

Peran perguruan tinggi dalam menghadapi permasalahan mahasiswa sangat dibutuhkan. Dengan memberikan dukungan kepada mahasiswa, kita dapat membantu mereka mencapai potensi mereka secara maksimal dan berkontribusi dalam pembangunan bangsa. Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian untuk mengidentifikasi permasalahan

Indonesian Journal of School Counseling
Volume 5 (2) December 2025 Page 263-276
DOI: https://doi.org/10.26858/ijosc.v5i2.74232
ISSN: 2775-555X

mahasiswa untuk memahami realitas dan kebutuhan mahasiswa: Penelitian dapat membantu memahami berbagai permasalahan yang dihadapi mahasiswa secara lebih mendalam dan komprehensif. Hal ini penting untuk merumuskan kebijakan dan program yang tepat sasaran dan efektif dalam membantu mahasiswa.

Permasalahan mahasiswa merupakan hal yang kompleks dan dapat disebabkan oleh berbagai faktor (Hukom et al., 2021). Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan. Window of Nursing Journal. Faktor internal diantaranya adalah keterampilan belajar yang kurang, motivasi belajar yang rendah, kesehatan mental yang buruk, kesulitan manajemen waktu, ketidakmampuan beradaptasi. Faktor eksternal diantaranya adalah tuntutan akademis yang tinggi, masalah keuangan, lingkungan sosial yang tidak mendukung, diskriminasi dan prasangka, bullying dan pelecehan

Dengan mengetahui permasalahan yang dihadapi mahasiswa, institusi pendidikan dapat melakukan perbaikan dan peningkatan kualitas layanan pendidikannya. Hal ini dapat membantu mahasiswa mencapai potensi mereka secara maksimal. Penelitian dapat membantu mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi pada kesuksesan mahasiswa. Hal ini dapat membantu mahasiswa mengembangkan strategi dan solusi untuk mencapai tujuan mereka.

Permasalahan yang dihadapi mahasiswa dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan fisik mereka. Penelitian ini dapat membantu mengidentifikasi dan mengatasi permasalahan tersebut sehingga mahasiswa dapat belajar dan berkembang dengan optimal. Hasil penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pemangku kepentingan dalam merumuskan kebijakan yang tepat sasaran dan efektif untuk mendukung mahasiswa. Melakukan penelitian untuk mengidentifikasi permasalahan mahasiswa merupakan langkah penting untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan membantu mahasiswa mencapai kesuksesan.

Beberapa penelitian terdahulu umumnya hanya menyoroti salah satu aspek tertentu, sehingga pemahaman menyeluruh mengenai permasalahan mahasiswa dalam kerangka akademik, sosial, emosional, dan keterampilan hidup secara bersamaan masih jarang dilakukan. sebagian besar studi dilakukan di luar negeri atau dalam konteks program studi tertentu, sehingga belum banyak menggambarkan realitas mahasiswa Indonesia dengan segala kompleksitasnya. Walaupun potensi mahasiswa sebagai agen pembangunan bangsa diakui, masih jarang penelitian yang secara eksplisit menghubungkan permasalahan mahasiswa dengan peran strategis mereka dalam pembangunan bangsa.

Berdasarkan celah penelitian tersebut, kebaruan penelitian ini terletak pada upaya untuk menghadirkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai permasalahan mahasiswa, tidak hanya terbatas pada aspek akademik atau psikologis semata, tetapi juga mencakup dimensi sosial, emosional, dan keterampilan hidup yang relevan dengan tantangan masa kini. Penelitian ini juga berfokus pada konteks mahasiswa Indonesia, sehingga hasilnya dapat merefleksikan kebutuhan nyata dan sesuai dengan kondisi lokal. Selain itu, penelitian ini tidak hanya bertujuan mengidentifikasi masalah, tetapi juga memberikan landasan bagi penyusunan strategi pendukung, baik berupa kebijakan, layanan konseling, maupun program pengembangan diri yang aplikatif. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi kontribusi penting dalam memperkuat peran perguruan tinggi untuk mendukung mahasiswa agar berkembang optimal, mampu menghadapi tantangan transisi, dan pada akhirnya berkontribusi nyata sebagai agen pembangunan bangsa.

Indonesian Journal of School Counseling
Volume 5 (2) December 2025 Page 263-276
DOI: https://doi.org/10.26858/ijosc.v5i2.74232
ISSN: 2775-555X

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei (Cresswell, 2012), karena tujuan utamanya adalah mengidentifikasi dan menganalisis permasalahan yang dihadapi mahasiswa secara sistematis berdasarkan data yang diperoleh dari responden. Pendekatan kuantitatif dipilih agar hasil penelitian dapat digeneralisasi dan dianalisis secara statistik. Permasalahan yang dimaksud adalah permasalahan yang dihadapi mahasiswa FKIP Universitas Lampung.

Populasi penelitian adalah mahasiswa FKIP Universitas Lampung jenjang Strata 1 pada 19 program studi. Mengingat jumlah populasi yang besar, maka digunakan teknik *probability* sampling dengan metode *proportional stratified random* sampling untuk memastikan representasi dari berbagai program studi dan angkatan. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh sebanyak 576 mahasiswa sebagai responden.

Instrumen penelitian dalam penelitian ini adalah Daftar Cek Masalah (DCM) berisi daftar pertanyaan-pertanyaan yang merupakan masalah yang diasumsikan biasa dialami oleh individu dalam Tingkat perkembangan tertentu. DCM digunakan untuk mengungkapkan masalah-masalah yang dialami oleh individu, dengan merangsang atau memancing individu untuk mengutarakan masalah yang pernah atau sedang dialaminya. Berikut adalah aspek permasalahan yang diungkap melalui DCM : kesehatan, ekonomi, rekreasi, keluarga, agama dan moral, sosial, pribadi,, muda-mudi, penyesuaian terhadap kampus, penyesuaian terhadap kurikulum dan masa depan.

Prosedur pengumpulan daya dengan DCM adalah : (1) persiapan instrumen; (2) administrasi non tes melalui pemberian instruksi kepada responden; (3) pelaksanaan pengisian; (4) pemeriksaan dan kategorisasi data; (5) waktu pelaksanaan selama 3 bulan. Asumsi penelitian didasarkan pada responden mengisi kuesioner secara jujur dan sesuai dengan kondisi yang dialami; instrumen yang digunakan mampu merepresentasikan kondisi akademi, sosial, emosional, dan keterampilan hidup mahasiswa; faktor internal dan eksternal berkontribusi terhadap permasalahan mahasiswa dan dapat dianalisis secara kuantitatif. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan melihat frekuensi permasalahan siswa dari 19 program studi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penyebaran DCM terhadap 19 program studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung (FKIP Unila), diperoleh data frekuensi per topic masalah seperti ilustrasi diagram. Topik kesehatan dipilih sebagai topic masalah yang paling sering dirasakan oleh mahasiswa dari 16 program studi, disusul dengan topic social sebanyak 15 program studi, dan topic pribadi sebanyak 13 program studi.

Tabel 1. Hasil Frekuensi DCM Mahasiswa FKIP

Topik Masalah	Frekuensi (Jumlah Prodi)	Persentase (%)
Kesehatan (Kes)	16	84,2
Sosial (Sos)	15	78,9
Pribadi (Pri)	13	68,4

Indonesian Journal of School Counseling
Volume 5 (2) December 2025 Page 263-276
DOI: https://doi.org/10.26858/ijosc.v5i2.74232
ISSN: 2775-555X

Masyarakat (Mas)	4	21,1
Ekonomi (Eko)	4	21,1
Keluarga (Kel)	3	15,8
Rekreasi (Rek)	2	10,5
Agama (Aga)	1	5,3
Kemasyarakatan (Kam)	1	5,3
Kurikulum (Kur)	1	5,3
Muda (Mud)	0	0

Data hasil penelitian menunjukkan bahwa topik kesehatan merupakan masalah yang paling banyak dirasakan mahasiswa, yaitu pada 16 program studi (84,2%). Selanjutnya, topik sosial menempati posisi kedua dengan 15 program studi (78,9%), disusul oleh topik pribadi sebanyak 13 program studi (68,4%). Sementara itu, topik lain seperti ekonomi dan masyarakat hanya muncul pada 21,1% program studi, dan topik rekreasi, agama, kemasyarakatan, serta kurikulum muncul dengan frekuensi lebih rendah (5,3–15,8%).

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung (FKIP Unila) menghadapi beragam topik permasalahan dalam kehidupan akademik maupun non akademik. Dari 19 program studi yang menjadi responden, topik kesehatan menempati urutan tertinggi, dialami oleh 16 program studi (84,2%). Hal ini mengindikasikan bahwa permasalahan kesehatan, baik fisik maupun mental, masih menjadi perhatian utama mahasiswa dan berpotensi menghambat optimalisasi proses belajar mereka

Topik sosial berada pada urutan kedua dengan frekuensi 15 program studi (78,9%). Permasalahan sosial yang dihadapi mahasiswa biasanya terkait dengan hubungan interpersonal, dinamika pergaulan, hingga tantangan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Kondisi ini sejalan dengan temuan sebelumnya bahwa masa transisi perkuliahan merupakan periode yang penuh tantangan dalam aspek akademik maupun sosial. Selanjutnya, topik pribadi juga banyak dialami mahasiswa, tercatat pada 13 program studi (68,4%). Permasalahan pribadi dapat berkaitan dengan pengelolaan emosi, kepercayaan diri, kecemasan, maupun masalah identitas diri yang wajar muncul pada masa remaja akhir hingga awal dewasa. Persentase yang cukup tinggi ini menunjukkan perlunya layanan bimbingan dan konseling yang fokus pada pengembangan pribadi mahasiswa.

Sementara itu, topik lain seperti ekonomi dan masyarakat hanya muncul pada 21,1% program studi, sedangkan keluarga (15,8%), rekreasi (10,5%), serta agama, kemasyarakatan, dan kurikulum (masing-masing 5,3%) relatif jarang muncul sebagai masalah dominan. Rendahnya frekuensi ini bukan berarti masalah tersebut tidak penting, melainkan kemungkinan mahasiswa lebih mampu mengatasi sendiri atau menganggapnya tidak terlalu mendesak dibandingkan kesehatan, sosial, dan pribadi.

Masa-masa kuliah merupakan masa transisi dan pertumbuhan yang signifikan, namun masa-masa tersebut juga memiliki serangkaian tantangan unik yang dapat berdampak pada kesehatan mahasiswa. Pengalaman kuliah, meskipun sering dilihat sebagai masa kebebasan dan pertumbuhan, semakin ditandai dengan meningkatnya masalah kesehatan yang

Indonesian Journal of School Counseling
Volume 5 (2) December 2025 Page 263-276
DOI: https://doi.org/10.26858/ijosc.v5i2.74232
ISSN: 2775-555X

dirasakan secara aktual. Terdapat sejumlah faktor yang menjadi alasan isu kesehatan bagi mahasiswa seperti peningkatan kesadaran dan keterbukaan yang membuat mahasiswa lebih nyaman mendiskusikan masalah kesehatan, sehingga meningkatkan pengenalan gejala. Tingginya frekuensi masalah kesehatan yang dilaporkan menunjukkan bahwa aspek ini menjadi hambatan paling signifikan dalam proses belajar. Hasil ini sejalan dengan Menon (2022) dan Abdel-Aziz et al. (2022) yang menekankan meningkatnya kesadaran mahasiswa terhadap isu kesehatan, khususnya kesehatan mental, akibat peran media sosial dan keterbukaan dalam diskusi publik. Faktor gaya hidup khas mahasiswa seperti pola makan tidak sehat, kurang tidur, dan gaya hidup sedentari (Qiao, 2023), turut memperburuk kondisi. Penjelasan alternatif dari temuan ini adalah kemungkinan meningkatnya kesadaran mahasiswa dalam mengenali gejala kesehatan, sehingga pelaporan masalah lebih tinggi dibanding generasi sebelumnya.

Resiko kesehatan dapat ditimbulkan akibat adanya penyalahgunaan zat, seperti alcohol, nikotin, atau obat-obatan yang dapat menimbulkan konsekuensi kesehatan jangka pendek dan jangka panjang. Konsumsi alkohol dapat mengganggu fungsi kognitif, memori, dan konsentrasi, yang menyebabkan buruknya kinerja dalam tugas akademik. Dampak langsung ini dapat mengakibatkan nilai yang lebih rendah, tugas yang terlewatkan, dan penurunan partisipasi dalam kegiatan kelas (Ejodamen & Ogini, 2021). Penyalahgunaan alkohol dapat menyebabkan perubahan perilaku, seperti meningkatnya ketidakhadiran, keterlambatan, dan manajemen waktu yang buruk. Perubahan-perubahan ini dapat mengganggu rutinitas akademik, menyebabkan kinerja akademik yang buruk dan potensi kegagalan akademik (Zemba, 2022).

Pengaruh media social membuat sejumlah platform sering kali menyoroti kesehatan dan kebugaran, membuat mahasiswa lebih sadar akan potensi masalah. Sebuah studi menyoroti efektivitas penyampaian cerita digital dalam melibatkan mahasiswa dalam pendidikan kesehatan. Dengan menggunakan struktur narasi, mahasiswa dapat lebih memahami dan mengatasi hasil kesehatan dari sudut pandang pribadi, yang dapat meningkatkan kesadaran dan kenyamanan mereka dalam mendiskusikan masalah kesehatan (Abdel-Aziz et al, 2022). Selain itu terdapat tantangan gaya hidup perguruan tinggi yang unik seperti adanya tekanan akademis yang membuat mahasiswa memililki harapan yang tinggi, beban kuliah yang berat, dan lingkungan yang kompetitif dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan kelelahan.

Lingkungan sosial perguruan tinggi bisa menjadi kompetitif dan menuntut, dengan harapan yang tinggi terhadap kinerja akademik dan kegiatan ekstrakurikuler. Lingkungan yang kompetitif ini dapat menimbulkan stres dan kecemasan Imamuzzaman (Imamuzzaman et al., 2024). Stress, kecemasan, dan kelelahan dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental dan kesehatan fisik mahasiswa. Depresi dan kecemasan umum terjadi di kalangan mahasiswa dan dapat mempengaruhi kinerja akademik, hubungan, dan kesehatan secara keseluruhan.

Pola makan yang buruk seperti memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat, pilihan makanan yang terbatas, maupun keterbatasan waktu untuk makan dapat mempengaruhi kesehatan fisik mahasiswa. Kebiasaan makan yang tidak sehat dapat berkontribusi terhadap

Indonesian Journal of School Counseling
Volume 5 (2) December 2025 Page 263-276
DOI: https://doi.org/10.26858/ijosc.v5i2.74232
ISSN: 2775-555X

berbagai masalah kesehatan. Gaya hidup sedentary dimana mahasiswa menghabiskan waktu berjam-jam untuk belajar atau di depan layar dapat menyebabkan kurangnya aktivitas fisik dan masalah kesehatan. Kurang berolahraga akibat gaya hidup yang tidak banyak bergerak dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik. Kurangnya waktu tidur akibat pola tidur yang tidak teratur karena adanya tuntutan akademis, aktivitas social maupun organisasi, maupun mahasiswa yang memiliki pekerjaan paruh waktu juga dapat dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental (Qiao, 2023). Transisi ke perguruan tinggi sering kali melibatkan perubahan gaya hidup yang signifikan, termasuk perubahan pola makan, pola tidur, dan tingkat aktivitas fisik. Perubahan ini dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental.

Ruang hidup bersama dapat membuat siswa terkena penyakit dan menciptakan kondisi kehidupan yang penuh tekanan. Kampus perguruan tinggi sering kali menjadi tempat berkembang biaknya penyakit umum seperti flu, pilek, dan radang tenggorokan. Asrama perguruan tinggi dan ruang hidup bersama menciptakan lingkungan di mana kuman dapat dengan mudah menyebar. Siswa yang tinggal berdekatan meningkatkan risiko penularan penyakit menular seperti flu, pilek, dan sakit tenggorokan (Chen & Deng, 2022). Perlu diperhatikan bahwa tidak semua masalah kesehatan yang dirasakan adalah penyakit fisik yang sebenarnya. Banyak masalah yang terkait dengan kesehatan mental atau faktor gaya hidup. Mahasiswa perlu dilatih untuk mendengarkan tubuh mereka, mencari dukungan bila diperlukan, dan memprioritaskan perawatan diri.

Topik masalah kedua yang sering dirasakan oleh mahasiswa FKIP Unila adalah masalah social. Transisi ke kehidupan universitas melibatkan penyesuaian sosial yang signifikan. Mahasiswa sering kali menghadapi berbagai tantangan yang dapat berdampak pada kesejahteraan sosial mereka. Adanya dinamika lingkungan dan sosial baru yang membuat mahasiswa meninggalkan zona nyaman, berpindah ke tempat baru dan bertemu orang asing dapat terasa sangat melelahkan. Mereka dituntut untuk membangun hubungan baru, membangun persahabatan dan hubungan sosial dari awal yang dapat menjadi sebuah tantangan. Ditambah lagi dengan kelompok sosial yang beragam yang memunculkan lingkaran sosial yang berbeda sehingga membuat mahasiswa kesulitan untuk menemukan rasa memiliki (sense of belonging). Transisi ke perguruan tinggi sering kali melibatkan pembentukan hubungan baru dan menghadapi dinamika sosial, yang dapat menimbulkan stres, terutama bagi mereka yang introvert atau kesulitan dalam menjalin pertemanan.

Permasalahan sosial muncul pada hampir seluruh program studi. Hasil ini konsisten dengan penelitian Ai (2024) dan Simion (2023) yang menunjukkan bahwa transisi ke lingkungan kampus memerlukan kemampuan penyesuaian sosial yang kuat. Mahasiswa menghadapi tekanan membangun relasi baru, menjaga keseimbangan antara akademik dan sosial, serta tekanan teman sebaya (Khan, 2023). Tantangan ini diperparah dengan pengaruh media sosial yang dapat menurunkan kualitas interaksi tatap muka (Chen & Deng, 2022; Goksel, 2021). Namun, berbeda dari penelitian sebelumnya yang menekankan perbedaan budaya sebagai hambatan utama (Rogerson & Rossetto, 2018), penelitian ini menemukan masalah sosial muncul lebih karena tekanan akademik dan gaya hidup digital mahasiswa.

Mahasiswa yang secara berlebihan terlalu fokus pada aspek akademik dapat

Indonesian Journal of School Counseling
Volume 5 (2) December 2025 Page 263-276
DOI: https://doi.org/10.26858/ijosc.v5i2.74232
ISSN: 2775-555X

mengalami isolasi secara sosial. Kondisi ini dapat menimbulkan rasa kesepian yang memicu masalah kesehatan mental. Transisi ke pendidikan tinggi dapat menyebabkan kecemasan, stres, dan rasa terisolasi, terutama jika siswa tidak memiliki keterampilan sosial dan emosional yang diperlukan untuk menghadapi lingkungan baru ini. Strategi pembelajaran sosial dan emosional (SEL) dapat membantu mendorong perkembangan kognitif, meningkatkan motivasi siswa, dan meningkatkan hubungan guru-siswa, sehingga meningkatkan kepercayaan diri dan prestasi siswa (Simion, 2023). Kegagalan dalam menyeimbangkan aspek akademik dan kehidupan sosial dapat menimbulkan stress pada mahasiswa.

Apabila disertai dengan adanya tekanan dari teman sebaya maka mahasiswa dapat mengalami permasalahan interaksi dan hubungan sosial. Hal ini membuat mahasiswa perlu menjalani studi dengan tetap mengikuti kegiatan non akademik dan berinteraksi secara sosial. Sebuah penelitian menemukan hubungan positif antara hubungan teman sebaya dan tekanan teman sebaya, menunjukkan bahwa seiring dengan membaiknya hubungan teman sebaya, tekanan teman sebaya cenderung meningkat. Hal ini dapat mengarah pada situasi di mana siswa merasa terdorong untuk berprestasi secara akademis sekaligus terlibat dalam kegiatan sosial (Khan, 2023).

Tekanan teman sebaya dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan siswa, termasuk prestasi akademis dan interaksi sosial. Siswa mungkin merasakan tekanan untuk mempertahankan citra tertentu atau mencapai tujuan akademik tertentu, yang dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk berpartisipasi dalam kegiatan non-akademik dan interaksi social (Chen, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berhubungan positif dengan kompetensi akademik dan berhubungan negatif dengan kecemasan di kalangan mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan teman sebaya yang suportif dapat membantu siswa mengelola stres akademik dan menjaga interaksi sosial (Worley, et al, 2023).

Mahasiswa menghadapi berbagai tekanan, termasuk tuntutan akademik, sosial, dan ekstrakurikuler. Tekanan-tekanan ini dapat berdampak pada kesejahteraan mental dan emosional mereka, sehingga sulit untuk menyeimbangkan tanggung jawab akademis dan interaksi sosial (Russell, 2020). Sebuah studi tentang stres akademik di kalangan siswa TESL menemukan bahwa interaksi teman sebaya dan tekanan yang dilakukan oleh diri sendiri merupakan pemicu stres yang signifikan. Hal ini menyoroti perlunya siswa untuk mengelola stres akademik mereka sambil menjaga in teraksi sosial dan terlibat dalam kegiatan non-akademik (Ilias, et al, 2023).

Perbedaan latar belakang mahasiswa akibat adanya perbedaan budaya dapat menjadi tantangan tersendiri dalam proses penyesuaian diri terhadap norma-norma sosial baru. Sebuah studi tentang mobilitas siswa menyoroti tantangan dan peluang yang disebabkan oleh perbedaan bahasa, budaya, dan latar belakang pembelajaran di kalangan siswa. Integrasi yang efektif dari situasi kelompok dunia nyata ke dalam kelas dan kegiatan penilaian dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan dalam mengakomodasi perbedaan bahasa lintas budaya, sehingga lebih mempersiapkan mereka untuk berpartisipasi dalam dunia kerja global (Rogerson, A.M., & Rossetto, L.C., 2018).

Indonesian Journal of School Counseling
Volume 5 (2) December 2025 Page 263-276
DOI: https://doi.org/10.26858/ijosc.v5i2.74232
ISSN: 2775-555X

Pemeriksaan evaluasi narasi guru terhadap siswa dari latar belakang etnis yang berbeda menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam cara guru mengevaluasi siswa berdasarkan etnis mereka. Misalnya, siswa Asia menerima lebih banyak komentar positif mengenai kehati-hatian, sementara siswa Afrika-Amerika menerima lebih banyak komentar negatif mengenai perkembangan sosial dan perilaku di kelas. Studi ini menggarisbawahi pentingnya menyadari norma-norma budaya implisit dan dampaknya terhadap evaluasi siswa (Ni & Li, 2013).

Sebuah studi mengenai persepsi mahasiswa internasional dan AS terhadap kompetensi budaya penyedia layanan kesehatan di universitas menemukan bahwa mahasiswa internasional melaporkan sikap yang lebih positif terhadap kompetensi budaya penyedia layanan kesehatan dibandingkan dengan mahasiswa AS. Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan budaya dapat mempengaruhi cara siswa memandang dan berinteraksi dengan penyedia layanan, yang mana hal ini sangat penting bagi kesejahteraan mereka (Hudak et al., 2018).

Perkembangan teknologi dan media sosial yang berdampak pada waktu pemakaian perangkat yang berlebihan dapat mempengaruhi keterampilan sosial tatap muka. Meningkatnya penggunaan teknologi dan media sosial telah menyebabkan peningkatan waktu menatap layar secara berlebihan, yang dapat berdampak negatif terhadap keterampilan sosial tatap muka. Misalnya, sebuah penelitian mengenai dampak tekanan teman sebaya pada mahasiswa menyoroti bagaimana waktu menatap layar secara berlebihan dapat menyebabkan isolasi sosial dan penurunan interaksi tatap muka, yang pada akhirnya memengaruhi keterampilan sosial. (Chen, Z., & Deng, Y., 2022).

Pandemi COVID-19 semakin memperburuk masalah waktu menatap layar yang berlebihan dan dampaknya terhadap keterampilan sosial tatap muka. Selama pandemi ini, banyak institusi pendidikan beralih ke pembelajaran jarak jauh, sehingga menyebabkan peningkatan waktu menatap layar dan potensi isolasi sosial. Isolasi ini dapat menghambat pengembangan keterampilan sosial yang penting, karena siswa lebih mengandalkan komunikasi digital dibandingkan interaksi tatap muka (Goksel, 2021).

Perilaku membandingkan diri sendiri dengan orang lain di media sosial dapat menimbulkan perasaan tidak mampu. Teori perbandingan sosial, pertama kali diperkenalkan oleh Leon Festinger, menyatakan bahwa orang menentukan harga dirinya dengan membandingkan dirinya dengan orang lain. Perbandingan ini dapat menimbulkan perasaan tidak mampu, terutama ketika individu menganggap orang lain lebih sukses atau menarik. Penelitian telah secara langsung mengaitkan keterlibatan media sosial yang luas dengan peningkatan kecemasan dan depresi. Misalnya, sebuah penelitian menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dikaitkan dengan tingkat stres, kecemasan, dan gejala depresi yang lebih tinggi karena faktor-faktor seperti perbandingan sosial dan ketakutan akan ketinggalan (FOMO).

Penggunaan media sosial secara paradoks dapat berkontribusi terhadap kesepian. Meskipun menyediakan interaksi online yang dangkal, hal ini mungkin tidak memberikan kedalaman dan kepuasan yang sama seperti koneksi offline. Hal ini dapat menimbulkan

Indonesian Journal of School Counseling
Volume 5 (2) December 2025 Page 263-276
DOI: https://doi.org/10.26858/ijosc.v5i2.74232
ISSN: 2775-555X

perasaan terisolasi dan kesepian di kalangan pengguna (Ikbal, 2023). Paparan terus-menerus terhadap gambaran kehidupan orang lain yang dikurasi dan seringkali tidak realistis di media sosial dapat menumbuhkan perasaan tidak mampu dan rendah diri. Hal ini terutama berlaku bagi individu muda yang lebih rentan terhadap dampak media sosial karena otak mereka sedang berkembang dan kepekaan mereka terhadap tekanan sosial meningkat (Yildirim et al., 2023).

Penggunaan media sosial yang berlebihan telah dikaitkan dengan dampak kesehatan yang negatif termasuk kecemasan sosial, depresi, rendahnya harga diri, penurunan kualitas tidur, dan persepsi stres yang lebih tinggi. Dampak ini terutama terlihat di kalangan remaja dan remaja yang mungkin menggunakan media sosial sebagai cara untuk melarikan diri dari kenyataan atau mengatur suasana hati mereka (Ventriglio, et al, 2024). Sejumlah hal ini dapat berkontribusi pada berbagai masalah sosial, termasuk kesulitan dalam menjalin pertemanan, merasa dikucilkan, atau mengalami konflik dengan teman sebaya.

Topik masalah ketiga yang sering dirasakan oleh mahasiswa FKIP Unila adalah masalah pribadi. Mahasiswa seringkali menghadapi berbagai masalah psikologis akibat transisi ke pendidikan tinggi, tekanan akademis, tantangan sosial, dan perubahan gaya hidup. Masalah-masalah ini dapat berdampak signifikan terhadap kinerja akademik, kesejahteraan siswa secara keseluruhan, dan kualitas hidup. Banyak siswa mengalami kerinduan, yang dapat diperburuk oleh jarak fisik dan emosional dari keluarga dan teman. Masalah psikologis yang umum di kalangan mahasiswa termasuk stres, kecemasan, depresi, kesepian, dan kesulitan penyesuaian. Masalah-masalah ini secara signifikan dapat mempengaruhi kinerja akademik siswa, kesejahteraan secara keseluruhan, dan kualitas hidup (Ai, 2024).

Ciri-ciri kepribadian disfungsional seperti kecemasan, kurang percaya diri, dan takut gagal dapat berdampak negatif terhadap motivasi dan kinerja akademik. Karakteristik ini dapat menyebabkan nilai akademis dan kehadiran yang buruk, serta kesulitan dalam hubungan interpersonal dan efektivitas tim (Knights, 2007). Kesulitan awal, seperti trauma masa kanak-kanak, dapat berdampak negatif jangka panjang pada kesehatan mental. Namun, latihan fisik telah terbukti mengurangi dampak-dampak ini, sehingga menunjukkan bahwa intervensi seperti aktivitas fisik secara teratur dapat membantu mengurangi dampak buruk jangka panjang terhadap kesehatan mental. (Wang & Fu, 2023).

Stres akademis telah dikaitkan dengan peningkatan tingkat kecemasan, depresi, dan keinginan bunuh diri di kalangan siswa. Tekanan terus-menerus untuk berprestasi secara akademis dapat memperburuk masalah kesehatan mental yang sudah ada dan menciptakan masalah baru (Yadav & Srivastava, 2020). Efek kumulatif dari tekanan akademik dapat menurunkan ketahanan siswa sehingga lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental. Hal ini terutama terlihat dalam konteks pascapandemi, ketika siswa menghadapi tantangan tambahan yang meningkatkan tingkat stres mereka (Jones & Bell, 2024).

Masalah pribadi seperti stres, kecemasan, dan depresi dapat berdampak signifikan terhadap kinerja akademik. Siswa yang mengalami masalah ini mungkin merasa kesulitan dalam mengatur waktu mereka secara efektif, tetap fokus, dan menyelesaikan tugas, yang pada akhirnya memengaruhi nilai dan keberhasilan akademis mereka secara keseluruhan. (Ai,

Indonesian Journal of School Counseling
Volume 5 (2) December 2025 Page 263-276
DOI: https://doi.org/10.26858/ijosc.v5i2.74232
ISSN: 2775-555X

2024). Lingkungan akademis seringkali gagal menyediakan sistem dukungan yang memadai bagi siswa yang menghadapi masalah pribadi. Kurangnya dukungan dapat memperburuk masalah, menyebabkan lingkaran setan stres dan kinerja akademis yang buruk (Khalid & Wahyuni, 2023).

Program dukungan sebaya, seperti kelompok dukungan yang dipimpin oleh sejawat, pendampingan sejawat, dan pembelajaran sejawat, telah menunjukkan efek positif dalam mengurangi kecemasan dan stres di kalangan siswa. Program-program ini bisa sangat efektif dalam meningkatkan kapasitas layanan dan memberikan rasa kebersamaan di kalangan siswa (Pointon-Haas, et al, 2023). Institusi harus menyediakan layanan kesehatan mental yang mudah diakses dan profesional, termasuk konseling dan terapi, untuk membantu siswa mengelola masalah kesehatan mental mereka. Layanan-layanan ini harus mudah diakses dan dipromosikan untuk memastikan bahwa siswa mengetahui ke mana harus mencari bantuan (Duraku et al., 2023). H

Upaya untuk mengurangi stigma seputar masalah kesehatan mental sangatlah penting. Hal ini dapat dicapai melalui kampanye kesadaran, diskusi terbuka, dan kebijakan inklusif yang mendorong siswa untuk mencari bantuan tanpa takut dihakimi. Memberikan pelatihan dan peluang pengembangan profesional bagi pengajar dan staf mengenai masalah kesehatan mental dapat membantu mereka memberikan dukungan yang lebih baik kepada siswa. Hal ini termasuk memahami tanda-tanda masalah kesehatan mental dan mengetahui cara merujuk siswa ke sumber daya yang tepat (DiPlacito-DeRango, 2016).

Ketiga temuan utama ini saling berhubungan dan memperlihatkan bahwa kesejahteraan mahasiswa tidak bisa hanya dipandang dari sisi akademik. Fakultas perlu memberikan perhatian lebih pada layanan bimbingan konseling, khususnya pada pencegahan masalah kesehatan mental, peningkatan keterampilan sosial, dan dukungan pribadi. Program seperti peer support group (Pointon-Haas et al., 2023) dan kampanye pengurangan stigma (DiPlacito-DeRango, 2016) dapat menjadi strategi intervensi yang tepat.

Penelitian ini menggunakan instrumen DCM yang mengidentifikasi kategori masalah, namun tidak menggali lebih jauh intensitas dan faktor penyebab setiap masalah. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk menggunakan metode campuran (kuantitatif dan kualitatif) agar dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai pengalaman mahasiswa. Selain itu, penelitian lintas fakultas dapat dilakukan untuk melihat apakah permasalahan yang sama juga muncul pada mahasiswa di luar FKIP.

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa perhatian utama layanan bimbingan dan konseling di lingkungan FKIP Unila sebaiknya diarahkan pada isu kesehatan, sosial, dan pribadi mahasiswa. Permasalahan tersebut memiliki persentase tinggi dan berdampak langsung terhadap keberhasilan akademik maupun perkembangan diri mahasiswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan program bimbingan yang lebih tepat sasaran, komprehensif, dan responsif terhadap kebutuhan mahasiswa.

Indonesian Journal of School Counseling
Volume 5 (2) December 2025 Page 263-276
DOI: https://doi.org/10.26858/ijosc.v5i2.74232
ISSN: 2775-555X

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari penelitian ini adalah : (1) topic masalah yang paling sering dirasakan oleh mahasiswa adalah topik kesehatan sebanyak 16 program studi, disusul dengan topic social sebanyak 15 program studi, dan topic pribadi sebanyak 13 program studi; (2) Terdapat perbedaan permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa FKIP Universitas Lampung sesuai dengan program studi masing-masing; (3) strategi yang paling efektif untuk diterapkan dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa FKIP Unila adalah program dukungan teman sebaya dan layanan kesehatan mental.

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka dirumuskan saran yaitu : (1) Pengembangan program intervensi terintegrasi, mengingat dominasi isu kesehatan, sosial dan pribadi dalam temuan ini; (2) melakukan evaluasi layanan dukungan mahasiswa yang telah dilakukan; (3) peneliti selanjutnya dapat mengembangkan model prediktif untuk deteksi dini mahasiswa beresiko tinggi mengalami gangguan kesehatan mental atau keterasingan sosial.

DAFTAR RUJUKAN

Abdel-Aziz, S., Galal, Y. S., Al Hanafy, S. H., Ghamrawy, M., & Shaheen, D. S. M. (2022). Digital storytelling: a video-based approach for engaging university students in health education. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences, 10(*5), 33-39.

Ai, Y. (2024). Social adjustment of first-year university students: Challenges and supports. *International Journal of Higher Education, 13*(1), 102–115.

Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in psychology, 13*, 886344

Chen, Z., & Deng, Y. (2022). The Influence of Peer Pressure on College Students and the Countermeasures. Advances in Social Science, Education and Humanities Research.

Christie, H., Tett, L., Cree, V. E., Hounsell, J., & McCune, V. (2008). 'A real rollercoaster of confidence and emotions': Learning to be a university student. *Studies in higher education, 33*(5), 567-581.

DiPlacito-DeRango, M. L. (2016). Acknowledge the barriers to better the practices: Support for student mental health in higher education. *The Canadian Journal for the Scholarship of Teaching and Learning, 7*(2): 1-12.

Duraku, Z. H., Davis, H., & Hamiti, E. (2023). Mental health, study skills, social support, and barriers to seeking psychological help among university students: a call for mental health support in higher education. *Frontiers in public health, 11*, 1220614.

Edwards-Joseph, A., & Baker, S.B. (2012). Themes Caribbean Overseas Students Perceive Influence Their Levels of Culture Shock. *College student journal, 46*, 716-729.

Ejodamen, P. U., & Ogini, N. O. (2021). Students' Perceptions on Drug Abuse and Academic Performance in Computer Science and Allied Subjects. *Nigerian Journal of Technology, 40*(1), 63-69.

Goksel, N. (2021). Academic Motivation Within COVID-19 Isolation. Motivation, Volition, and Engagement in Online Distance Learning.

Hudak, N. C., Carmack, H. J., & Smith, E. D. (2018). Student perceptions of providers' cultural competence, attitudes towards providers, and patient satisfaction at a university health center: International and U.S. student differences. Journal of International

Students, 8(2), 960–976

Hukom, S. D., & Alam, R. I. (2021). Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan. *Window of Nursing Journal*, *2*(2), 178-185.

Hultberg, J., Plos, K., Hendry, G. D., & Kjellgren, K. I. (2008). Scaffolding students' transition to higher education: Parallel introductory courses for students and teachers. *Journal of further and higher education, 32*(1), 47-57.

Imamuzzaman, M., Mukta, K. F., Akhter, K., & Ahmed, A. S. (2024). Insights Into Mental Health, Lifestyle Patterns, and Academic Attitudes among Medical Students: A Cross-Sectional Analysis. J*urnal of Prevention Diagnosis and Management of Human Diseases, 4*(44): 19-27.

Ilias, N., Rahim, N. A. A., Nawi, S. N. A. M., Sairuni, N. A., Mukhtar, I. A., Basri, N. H., & Ramli, M. S. (2023). Perceived Academic Stress among TESL Students in Kolej Poly-Tech MARA Ipoh. *The Asian Journal of Professional & Business Studies, 4*(2): 1-11.

Ikbal, T. (2023). A Comprehensive Evaluation of the Impact of Social Media on Mental Health Reveals Noteworthy Effects. *Praxis International Journal of Social Science and Literature, 6*(8), 64-72.

Jindal-Snape, D. (Ed.). (2009). Educational transitions: Moving stories from around the world (Vol. 33). Routledge.

Jones, C.S., & Bell, H. (2024). Under increasing pressure in the wake of COVID-19: a systematic literature review of the factors affecting UK undergraduates with consideration of engagement, belonging, alienation and resilience. Perspectives: Policy and Practice in Higher Education, 28, 141 - 151.

Khan, R. (2023). Peer pressure and academic adjustment among undergraduate students. *Journal of Adolescent Research, 38*(4), 457–475.

Khalid, H. I., & Wahyuni, S. (2023). The Impact of Self-Disclosure on Academic Stress Among Final-Year College Students: A Qualitative Case Study. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan, 7*(2), 101-108.

Knights, J. A., & Kennedy, B. J. (2007). Medical school selection: impact of dysfunctional tendencies on academic performance. *Medical Education, 41*(4), 362-368.

Ni, H., & Li, C. (2013). Cultural differences in teachers' narrative evaluations of students in non–academic areas: a study of school report cards of students from four ethnic backgrounds. *International Journal of Quantitative Research in Education, 1*(2), 123-146.

Menon, H. (2025, Agustus 23). Late-night screen use-linked sleep loss, career uncertainty drive mental health crisis among Indian students, says report. The Times of India.

Pointon-Haas, J., Waqar, L., Upsher, R., Foster, J., Byrom, N., & Oates, J. (2024). A systematic review of peer support interventions for student mental health and well-being in higher education. *BJPsych open, 10*(1), 1-15.

Rehman, Z. U., & Naz, S. (2022). Citizenship among university students: Perceptions of BS students. *Global Educational Studies Review, 7*(2), 209-220.

Rogerson, A. M., & Rossetto, L. C. (2018). Accommodating student diversity and different learning backgrounds. *Journal of Intercultural Communication Research, 47*(5), 411-420.

Russell, K. N. (2020). Counter-narratives and collegiate success of Black and Latinos. *Iris Journal of Scholarship, 2,* 74-85.

Saleh, D., Camart, N., & Romo, L. (2017). Predictors of Stress in College Students. Frontiers in psychology, 8, 19.

Indonesian Journal of School Counseling
Volume 5 (2) December 2025 Page 263-276
DOI: https://doi.org/10.26858/ijosc.v5i2.74232
ISSN: 2775-555X

Setiabudi, D. I., & Humaeroh, I. (2022). Analysis of the role of intracampus student organizations in character building: student urgence in the digital generation. *International Journal of Education and Literature, 1*(2), 29-36.

Simion, A. (2023). The impact of socio-emotional learning (SEL) on academic evaluation in higher education. *Educatia, 21*(24), 109-117.

Qiao, H. (2023). The physical condition and lifestyle dimensions on physical fitness among college students. *Journal of Innovation and Development, 5*(1), 68–70.

Ventriglio, A., Ricci, F., Torales, J., Castaldelli-Maia, J.M., Bener, A., Smith, A., & Liebrenz, M. (2024). Social media use and emerging mental health issues. *Industrial Psychiatry Journal.*

Wang, X., & Fu, K. (2023). Long-term effects of early adversity on the mental health of college students: The mitigating effect of physical exercise. *Frontiers in psychology, 14*, 1102508.

Worley, J. T., Meter, D. J., Ramirez Hall, A., Nishina, A., & Medina, M. A. (2023). Prospective associations between peer support, academic competence, and anxiety in college students. *Social Psychology of Education, 26*(4), 1017-1035.

Yadav, S., & Srivastava, S. K. (2020). Correlational study of academic stress and suicidal ideation among students. *Indian Journal of Public Health Research & Development, 11*(10), 56-61.

Yildirim, E., Unal, E., Yazici, M., & Akin, A. (2023). Exploring the Impact of Excessive Social Media Use on Mental Health and Social Interaction. *London Journal of Social Sciences, (6)*, 158-161.

Zemba, M. (2022). The causes and effects of drug abuse on pupils academic performance: A case study of Mindolo Secondary School in Kitwe, Zambia. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis, 5*(8), 2253-2260.