

KONTEN POSITIF DI MEDIA SOSIAL SEBAGAI BENTUK DUKUNGAN SOSIAL BAGI MAHASISWA: STUDI KAJIAN

Shinta Anggraini¹, Shoofiyah Qurrotu Ainii Suhariyono², Siti Nur Hidayah³, Stefia Dafina Jauza⁴, Sulthon Fatahillah Nugraha⁵, Yessa Ocnos Dwistiyasari⁶, Yusniar Maulida⁷, Zakiya Malahayati Chaniago⁸

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 Universitas Negeri Malang

ARTICLE INFO

Article history:

Received November 2025

Revised November 2025

Accepted November 2025

Available online November 2025

Email:

shinta.anggraini.2403126@students.um.ac.id

shoofiyah.qurrotu240312@students.um.ac.id

siti.nur.2403126@students.um.ac.id

stefia.dafina.22011116@students.um.ac.id

Sulthon.fatahillah.2403326@students.um.ac.id

yessa.ocnes.2201416@students.um.ac.id

yusniarm5605@gmail.com

zakiyamalahayatchaniago@gmail.com



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2025 by Author.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan memahami bagaimana konten positif di media sosial memberikan dukungan sosial yang berpengaruh terhadap peningkatan kesadaran kesehatan mental dan interaksi digital yang sehat pada mahasiswa. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan pendekatan deskriptif, menggunakan sumber sekunder seperti jurnal ilmiah, artikel akademik, dan laporan penelitian yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa konten positif, seperti cerita pengalaman, pesan motivasi, dan dukungan empatik mampu meningkatkan motivasi belajar, membantu pengelolaan stres, serta memperkuat dukungan emosional dan informasional bagi mahasiswa. Interaksi digital yang suportif juga terbukti meningkatkan rasa percaya diri, mempererat hubungan sosial, dan mengurangi tekanan akademik. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa konten positif memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan digital yang mendukung kesejahteraan mental mahasiswa, sehingga diperlukan pengembangan konten yang empatik, relevan, dan berkelanjutan.

Kata kunci: Konten Positif, Media Sosial, Dukungan sosial, Mahasiswa.

Abstract

This study aims to understand how positive content on social media provides social support that influences mental health awareness and healthy digital interactions among college students. The method used is a literature study with a descriptive approach, utilizing secondary sources such as scientific journals, academic articles, and relevant research reports. The results of the study indicate that positive content, such as stories of experiences, motivational messages, and empathetic support can increase learning motivation, help manage stress, and strengthen emotional and informational support for students. Supportive digital interactions have also been shown to increase self-confidence, strengthen social relationships, and reduce academic stress. Overall, this study confirms that positive content plays a crucial role in creating a digital environment that supports student mental well-being, thus requiring the development of empathetic, relevant, and sustainable content.

Keywords: Positive Content, Social Media, Social Support, Students.

PENDAHULUAN

Media sosial kini menjadi bagian yang penting dalam kehidupan mahasiswa di masa kini. Platform seperti *Instagram*, *Twitter*, *TikTok*, dan *WhatsApp* membantu mahasiswa untuk saling berkomunikasi, berbagi informasi, serta akses berbagai jenis konten setiap hari. Cepatnya dalam menyebarkan informasi dan mudahnya akses memungkinkan mahasiswa saling terhubung, belajar, dan membangun hubungan sosial tanpa terbatas oleh ruang atau waktu. Mahasiswa yang aktif mengakses dukungan sosial digital cenderung lebih mampu mengelola stres, kecemasan, dan kelelahan mental akibat tekanan akademik. Dukungan sosial yang kuat membantu mereka mengekspresikan masalah, memperoleh solusi praktis, dan merasa tidak sendirian, sehingga berdampak positif pada kesejahteraan psikologis serta motivasi belajar.

Studi lain juga menemukan bahwa keberadaan komunitas online menyediakan ruang aman bagi mahasiswa untuk berbagi pengalaman pribadi dan mencari dukungan emosional secara virtual.

Salah satu hal yang terasa semakin jelas adalah adanya konten-konten positif, seperti pesan semangat, materi pembelajaran, serta dukungan emosional yang beredar di media sosial. Walaupun ada berbagai tantangan dan risiko dari penggunaan media sosial, konten positif memiliki dampak positif dalam mendukung kesehatan mental, meningkatkan semangat belajar, serta memperkuat rasa persatuan antar mahasiswa. Konten seperti pesan semangat, berbagi pengalaman, dukungan emosional, dan diskusi bermanfaat bisa meningkatkan rasa percaya diri, memberi motivasi, serta mendorong mahasiswa menjadi lebih aktif dan kreatif dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Konten positif ini memiliki kemampuan besar untuk menjadi bentuk dukungan sosial bagi mahasiswa.

Dengan melihat konten yang inspiratif, mahasiswa bisa mendapatkan semangat baru, meningkatkan kepercayaan diri, serta membangun hubungan sosial yang mendukung perkembangan akademik dan psikologis mereka. Dukungan sosial yang diperoleh lewat media sosial terbukti bisa membantu mahasiswa mengatasi stres, kecemasan, serta mencegah burnout akademik, terutama di masa-masa kritis seperti menjelang ujian atau menyelesaikan tugas akhir. Perkembangan media sosial memiliki dampak besar terhadap cara manusia berinteraksi, berbagi pengalaman, dan mendapatkan dukungan sosial. Bagi mahasiswa, media sosial tidak hanya tempat untuk bersenang-senang, tetapi juga tempat untuk mengekspresikan diri serta mencari hubungan emosional dengan teman-teman. Hidup sebagai mahasiswa yang dihadapkan pada tekanan akademik, sosial, dan psikologis membuat dukungan sosial menjadi kebutuhan penting untuk menjaga keseimbangan mental dan emosi.

Berdasarkan hasil penelitian, dukungan sosial yang muncul dari interaksi positif di media sosial tidak hanya memperkuat hubungan antar mahasiswa, tetapi juga membantu mereka menghadapi tekanan akademik serta berbagai masalah kesehatan mental. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial melalui media online dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Literatur terbaru juga menyebutkan bahwa kualitas konten di media sosial memiliki hubungan langsung dengan tingkat kesejahteraan dan kepuasan hidup mahasiswa. Penelitian oleh Nidaussa'idah (2025) merekomendasikan pengembangan strategi pembelajaran dan kebijakan kampus yang mendorong pembentukan lingkungan digital yang kondusif melalui penyebaran konten positif. Peneliti juga menegaskan bahwa media sosial dapat menjadi penghubung sosial yang mengurangi rasa kesepian sekaligus menimbulkan tantangan seperti risiko terhadap citra diri dan kecemasan apabila digunakan secara berlebihan. Selain meningkatkan semangat belajar, konten positif juga membantu membangun hubungan antarmanusia dan komunitas belajar yang inklusif, mendorong partisipasi aktif, serta memotivasi mahasiswa untuk berpartisipasi dalam perubahan sosial di lingkungan masyarakat. Dari hasil tinjauan literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial online memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental di era digital. Interaksi di platform digital, baik melalui komentar, pesan pribadi, maupun tanda suka, telah terbukti membantu mengurangi perasaan kesepian, kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

Salah satu bentuk dukungan sosial yang muncul dari berbagai inisiatif digital adalah konten berjudul "Cerita Mahasiswa". Konten ini dikembangkan dengan berbagai cara, seperti hiburan,

pendidikan, dan *storytelling* melalui video pendek di *Instagram* dan *TikTok*. Dengan cara ini, konten ini dapat memberikan pengalaman bersama yang relevan dengan kehidupan di kampus. Konten ini menampilkan pengalaman nyata mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan, cara mengatasi stres akademik, hingga momen ketika mereka terbuka dan bisa menginspirasi orang lain. Format video pendek, kartun digital, serta sesi tanya jawab membuat konten ini lebih mudah dipahami, relevan, dan menyenangkan.

Konten positif seperti "Cerita Mahasiswa" memiliki keunggulan utama yaitu mampu membangun komunitas digital yang mendukung. Dengan menceritakan pengalaman nyata, mahasiswa bisa saling berbagi solusi, memberikan empati, dan merasa tidak kesepian ketika menghadapi masalah. Hal ini sesuai dengan konsep dukungan sosial menurut Cohen dan Wills (1985) yang terdiri dari tiga dimensi, yaitu dukungan emosional, informasional, dan instrumental. Ketiga dimensi ini sangat berperan dalam mengurangi rasa stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Dukungan sosial melalui media daring memiliki hubungan yang kuat dengan peningkatan kesejahteraan mahasiswa, serta mendorong keterbukaan diri dan hubungan sosial yang lebih baik (Deni, 2023). Konten yang interaktif dan berbasis pengalaman nyata seperti "Cerita Mahasiswa" di *Instagram* dan *TikTok* bisa meningkatkan keterlibatan, kreativitas, serta membentuk citra diri yang lebih baik bagi mahasiswa. Studi lain menyebutkan bahwa *storytelling* digital mampu meningkatkan literasi digital dan keterampilan komunikasi mahasiswa saat ini (Rahmawati & Nurhamida, 2018). Walaupun terdapat berbagai penelitian yang membahas hubungan antara media sosial dan kesejahteraan mahasiswa, sebagian besar masih berfokus pada dampak negatif seperti kecanduan, kecemasan sosial, dan perbandingan sosial. Belum banyak kajian yang menyoroti bagaimana konten positif dapat menjadi sumber dukungan sosial yang terstruktur dan berkelanjutan bagi mahasiswa. Penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan mengkaji secara lebih spesifik peran konten positif sebagai mekanisme dukungan sosial digital yang berdampak pada peningkatan kesejahteraan psikologis. Fokus ini penting karena memberikan perspektif yang lebih seimbang terhadap penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak konten positif di media sosial sebagai bentuk dukungan sosial dalam meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental dan mendorong interaksi digital yang sehat serta produktif bagi mahasiswa. Penelitian ini juga diharapkan dapat berkontribusi dalam meningkatkan literasi digital yang positif di kalangan mahasiswa serta menjadi dasar pengembangan strategi komunikasi digital yang mendukung kesejahteraan psikologis dan sosial generasi muda di masa kini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan pendekatan deskriptif dan analitis untuk menjelaskan peran konten positif di media sosial sebagai bentuk dukungan sosial bagi mahasiswa. Penelitian ini berfokus pada analisis hasil penelitian empiris dan konseptual yang relevan, tanpa melakukan pengumpulan data langsung dari lapangan. Sumber informasi didapat dari literatur sekunder seperti jurnal ilmiah, artikel akademik, dan laporan penelitian dengan kata kunci: "*Positive Content, Social Media, Social Support, Students*". Awalnya,

pencarian menghasilkan banyak artikel, lalu dilakukan penghapusan duplikasi dan seleksi berdasarkan judul serta abstrak agar hanya artikel yang relevan yang dipertahankan.

Setiap artikel yang ditemukan kemudian dianalisis berdasarkan kriteria tertentu. Kriteria ini meliputi: artikel harus membahas hubungan antara konten positif di media sosial dengan dukungan sosial, ditulis dalam bahasa Indonesia atau Inggris, serta didukung oleh penelitian empiris. Setelah proses seleksi selesai, setiap artikel dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Teknik ini melibatkan proses ekstraksi dan pengelompokan data berdasarkan tema utama, seperti jenis konten positif, berbagai mekanisme dukungan sosial seperti dukungan emosional, informasional, dan instrumental, serta dampak positif dari konten tersebut terhadap kesejahteraan mental mahasiswa, serta strategi komunikasi digital yang mampu menciptakan lingkungan komunitas yang suportif. Artikel yang memenuhi kriteria kemudian dicatat dan disusun dalam tabel ekstraksi data yang berisi identitas lengkap dari artikel tersebut. Artikel yang tidak memenuhi kriteria tidak dimasukkan dalam analisis. Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika seperti *informed consent*, menjaga anonimitas responden, dan menyimpan data secara aman.

Selain itu, proses analisis literatur dilakukan dengan membandingkan hasil dari berbagai sumber untuk mengidentifikasi pola konsisten tentang peran konten positif sebagai bentuk dukungan sosial. Setelah fase pengelompokan tema selesai, penelitian menyusun sintesis temuan untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai bagaimana konten positif bekerja dalam konteks kesejahteraan mahasiswa. Penulis juga mengevaluasi kredibilitas sumber dengan memperhatikan metode penelitian yang digunakan dalam penelitian sebelumnya, seperti desain penelitian, jumlah partisipan, teknik pengumpulan data, serta keandalan hasil penelitian. Langkah ini penting untuk memastikan analisis yang dihasilkan tidak hanya deskriptif, tetapi juga valid secara akademik. Selanjutnya, hasil sintesis dianalisis kembali untuk melihat relevansi temuan terhadap konteks mahasiswa Indonesia, terutama dalam penggunaan platform seperti *Instagram*, *TikTok*, *WhatsApp*, dan *Twitter*. Dengan pendekatan ini, penelitian mampu memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana konten positif dibangun, disebarkan, dan diterima oleh mahasiswa sebagai bentuk dukungan sosial digital.

Metode kajian literatur ini tidak hanya berfokus pada pengumpulan referensi, tetapi juga proses evaluasi kritis yang berdampak pada pemetaan konsep secara komprehensif dan relevan dengan fenomena yang sedang diteliti. Data penelitian yang digunakan berupa artikel ilmiah yang dipublikasikan dalam jurnal nasional terakreditasi dan jurnal internasional yang bereputasi baik serta relevan dengan topik media sosial, konten positif, dukungan sosial, dan mahasiswa. Setelah seluruh proses seleksi dan penyaringan dilakukan, hanya artikel yang memenuhi validitas metodologis dan relevansi topik yang disertakan dalam analisis utama. Dari sejumlah artikel awal yang dikumpulkan, hanya sebagian yang lolos hingga tahap akhir karena sesuai dengan tujuan penelitian dan memenuhi kriteria inklusi. Artikel-artikel ini kemudian dianalisis secara sistematis untuk mengidentifikasi kecenderungan umum, perbedaan temuan, serta perspektif baru yang muncul dari literatur. Penelitian ini juga menggunakan pendekatan naratif dalam menyusun temuan, sehingga pola hubungan antar konsep dapat dirangkai menjadi pemahaman teoritis yang lebih jelas. Dengan langkah ini, peneliti dapat merumuskan kesimpulan yang tidak hanya menjelaskan temuan masing-masing artikel, tetapi juga

menunjukkan hubungan antar konsep yang relevan dengan peran konten positif sebagai bentuk dukungan sosial bagi mahasiswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil telah terhadap berbagai penelitian, ditemukan bahwa konten di media sosial memiliki peran signifikan dalam membentuk dan memperkuat dukungan sosial bagi mahasiswa. Secara umum, penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai ruang virtual yang memungkinkan mahasiswa saling berbagi pengalaman, memberikan motivasi, serta memperoleh dukungan emosional. Melalui interaksi terhadap konten positif, seperti pesan inspiratif, konten edukatif, maupun pesan empati antar pengguna dapat meningkatkan rasa keterhubungan sosial, pengurangan stres akademik, dan peningkatan kesejahteraan mahasiswa.

Dukungan sosial adalah bentuk bantuan, perhatian atau rasa peduli yang diberikan oleh orang lain, seperti keluarga, teman, dosen, atau komunitas yang membuat individu merasa dihargai, dicintai dan menjadi bagian dari suatu jaringan sosial (Sarafino & Smith, 2014). Ada tiga sumber dukungan sosial yaitu keluarga, teman dan kelompok khusus (Suryaratri dkk., 2020). Menurut Cohen & Wills (1985) dukungan ini berfungsi untuk membantu menghadapi tekanan hidup, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta memperkuat kemampuan adaptasi. Dukungan sosial yang bisa didapat melalui media sosial dapat meningkatkan kesejahteraan mahasiswa. (De Laurita, 2021). Konten positif di media sosial juga dapat memberikan motivasi kepada mahasiswa untuk lebih terbuka dengan lingkungan, meningkatkan kemampuan bersosialisasi, dan mengurangi rasa kesepian (Rizaldi, 2024).

Menurut Lauster (2006) yang menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan rasa yakin yang ada dalam diri individu terhadap kemampuan yang ia miliki hal tersebut membuat individu merasa yakin dalam melakukan suatu hal dan merasa bebas dalam melakukan segala hal yang diinginkan, serta bertanggung jawab atas tindakannya, dapat menghargai pendapat orang lain, dan mengenal kekurangan serta kelebihan yang ada dalam dirinya sendiri serta memiliki motivasi untuk mencapai tujuan. Berdasarkan teori Lauster tersebut berarti bahwa mahasiswa yang memiliki sikap dan cara berfikir positif akan tetap percaya diri terhadap kemampuannya sehingga tidak mudah terpengaruh.

Hal ini diperkuat melalui penelitian Purwanto (2024), konten positif dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa. Strategi komunikasi yang persuasif dan visual yang menarik menciptakan pesan yang mudah diterima dan diinternalisasi. Proses sosial di media digital memungkinkan pembentukan makna kolektif baru yang mendukung kesadaran dan penerimaan isu kesehatan mental. Persepsi yang terbentuk kemudian memotivasi pengikut untuk mengadopsi sikap dan perilaku yang lebih sehat (Julhamdani & Trianti, 2024). Dengan demikian, media sosial bukan hanya saluran informasi, tetapi juga arena konstruksi sosial dan perubahan perilaku yang efektif dalam konteks kesehatan mental.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa media sosial memiliki peran penting dalam membentuk dan memperkuat dukungan sosial bagi mahasiswa. Melalui konten positif yang bersifat inspiratif, edukatif, dan empatik, media sosial mampu menjadi sarana efektif dalam menumbuhkan rasa keterhubungan sosial, mengurangi stres akademik, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, media sosial tidak hanya berfungsi

sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai ruang konstruksi sosial yang mampu memfasilitasi perubahan positif dalam aspek mental dan sosial mahasiswa. Temuan dari berbagai literatur tersebut juga menunjukkan bahwa kehadiran konten positif dapat memperkuat persepsi mahasiswa terhadap kebermaknaan interaksi digital. Ketika mahasiswa menerima respons berupa komentar, tanda suka, atau pesan dukungan, mereka merasakan adanya hubungan interpersonal yang hangat, meskipun terjadi secara virtual. Situasi ini mampu memberikan rasa aman psikologis, terutama bagi mahasiswa yang enggan atau kesulitan berbagi masalah secara langsung.

Selain itu, konten positif yang dibalut dalam bentuk storytelling, humor, atau visual kreatif membuat pesan yang disampaikan menjadi lebih mudah dicerna dan diingat. Format seperti ini terbukti dapat meningkatkan efektivitas komunikasi, karena mahasiswa lebih responsif terhadap konten yang sederhana, relevan, dan dekat dengan keseharian mereka. Ketika narasi yang ditampilkan mencerminkan pengalaman yang serupa dengan apa yang mereka alami, mahasiswa merasa lebih dipahami dan tidak sendirian dalam menghadapi tantangan akademik maupun emosional. Dari perspektif psikologis, interaksi dengan konten positif dapat memicu terbentuknya mekanisme coping adaptif, seperti berpikir positif, melihat masalah secara lebih rasional, dan termotivasi untuk mencari solusi. Hal ini memperkuat gagasan bahwa media sosial memiliki potensi sebagai ruang pembelajaran sosial, di mana mahasiswa dapat membangun resiliensi melalui dukungan yang sifatnya informal namun konsisten.

Selain memberikan ruang bagi mahasiswa untuk saling bertukar cerita dan saling menguatkan, konten positif di media sosial juga berperan dalam membentuk pola pikir yang lebih adaptif terhadap tekanan akademik. Kehadiran pesan-pesan yang menenangkan, tips manajemen stres, serta pengalaman pribadi mengenai cara menghadapi tugas atau ujian membuat mahasiswa memperoleh referensi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pola ini secara tidak langsung membangun mekanisme coping yang lebih sehat, di mana mahasiswa tidak hanya menerima dukungan secara emosional, tetapi juga memperoleh strategi praktis untuk mengatasi permasalahan mereka. Lebih jauh lagi, penelitian lain menunjukkan bahwa interaksi dengan konten positif dapat memicu perubahan persepsi terhadap diri sendiri. Ketika mahasiswa melihat kisah sukses, proses perjuangan, atau pengalaman jatuh-bangun yang dibagikan oleh orang lain, mereka cenderung melihat bahwa kegagalan adalah bagian wajar dari proses belajar. Hal ini berkontribusi pada berkembangnya self-compassion, yaitu kemampuan menerima diri dengan lebih lembut tanpa menyalahkan diri secara berlebihan. Dengan meningkatnya self-compassion, mahasiswa lebih mampu mengelola kekecewaan dan tekanan akademik tanpa harus menarik diri dari lingkungan sosial.

Keterlibatan mahasiswa dalam komunitas digital yang suportif juga memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan identitas sosial mereka. Melalui interaksi yang positif, mahasiswa merasa menjadi bagian dari kelompok yang memahami situasi dan tantangan yang mereka hadapi. Identitas sebagai sesama mahasiswa yang mengalami pergulatan serupa membuat rasa kebersamaan tumbuh lebih kuat. Rasa kebersamaan inilah yang kemudian memperkuat dukungan sosial, karena mahasiswa merasa bahwa keberadaan mereka diakui dan dihargai. Konten positif yang bersifat interaktif seperti kolom komentar, fitur tanya jawab, polling, atau video tanggapan juga memungkinkan mahasiswa membangun hubungan digital

yang lebih dinamis. Interaksi ini tidak hanya memperkaya pengalaman sosial mereka, tetapi juga meningkatkan keaktifan dalam berdiskusi. Ketika sebuah konten memicu percakapan konstruktif, mahasiswa mendapatkan kesempatan untuk berbagi perspektif, bertanya, atau memberikan dukungan emosional kepada orang lain. Dengan demikian, media sosial dapat menjadi ruang dialog yang produktif, bukan sekadar tempat berbagi informasi satu arah. Dari sisi pendidikan, konten yang membahas strategi belajar, manajemen waktu, maupun penataan kesehatan mental membantu mahasiswa memahami pentingnya keseimbangan antara kehidupan akademik dan personal. Banyak mahasiswa yang menganggap bahwa kesuksesan akademik harus dicapai dengan tekanan tinggi dan mengorbankan kesehatan emosional. Kehadiran konten positif memberikan alternatif pandangan bahwa produktivitas yang sehat dapat dibentuk melalui strategi sederhana namun disiplin, seperti membuat jadwal, menggunakan teknik belajar tertentu, dan menjaga kesehatan fisik. Informasi seperti ini semakin penting dalam era digital, di mana tuntutan akademik kerap dibarengi dengan paparan informasi yang sangat cepat dan memicu kelelahan mental.

Berdasarkan penelitian oleh Khairina (2024) ditemukan bahwa penggunaan media sosial oleh mahasiswa, konten positif dan pesan empati secara online membantu mereka merasa lebih terhubung dan didukung. Penelitian ini memperkuat gagasan bahwa media sosial bukanlah sekadar platform hiburan, tetapi juga ruang emosional yang dapat memberikan pelepasan dan dukungan, terutama jika kontennya bersifat suportif dan menenangkan. Wattimury (2024) menemukan bahwa ketika mahasiswa merasa didukung baik melalui interaksi langsung di dunia nyata maupun melalui pesan-pesan positif online mereka cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi dan lebih mampu mengelola tekanan akademik.

Selain itu, Dwitami & Selian (2024) menyoroti makna dukungan sosial bagi mahasiswa yang menghadapi masalah kesehatan mental dan menemukan bahwa bentuk dukungan yang paling dirasakan adalah kehadiran emosional: teman, keluarga, atau komunitas kampus yang mendengarkan, memahami, dan menunjukkan kepedulian. Media sosial, dalam hal ini, dapat menjadi wahana penting bagi mahasiswa untuk merasakan kehadiran tersebut meskipun dalam ruang virtual, memperkuat efek pelindung terhadap stres dan kecemasan. Interaksi digital yang hangat dan responsif dapat memperkuat rasa keterhubungan dan kesejahteraan mahasiswa.

Media sosial dapat memberi dukungan, konten yang bersifat edukatif, empatik, dan berbentuk storytelling lebih efektif membangun coping adaptif dan self-compassion pada mahasiswa. Ekosistem konten positif secara konsisten meningkatkan keterlibatan sosial, mengurangi kesepian, dan memberi strategi praktis manajemen stres selama konten itu disajikan dengan cara yang relevan dan mudah dicerna oleh mahasiswa (Hidayat & Darmawanti, 2021). . Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki dukungan sosial tinggi melalui interaksi daring memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik

Penelitian Oktorika, Pratikto, & Suhadianto (2023) menunjukkan korelasi positif antara dukungan sosial yang tinggi di media sosial dapat membuat mahasiswa merasa lebih terhubung dan lebih menyadari eksistensi sosial mereka. Dukungan dari keluarga dan teman secara online sangat membantu meredakan dampak negatif penggunaan media sosial Mahasiswa merasa lebih dihargai dan termotivasi ketika ada teman, keluarga, atau komunitas online yang memberi perhatian tulus dan bantuan, yang pada akhirnya meningkatkan perasaan otonomi, penerimaan diri, dan tujuan hidup.

Konten positif juga berkontribusi dalam membentuk budaya digital yang lebih peduli dan peka terhadap isu kesehatan mental. Ketika mahasiswa semakin sering melihat konten tentang pentingnya istirahat, validasi perasaan, atau ajakan untuk meminta bantuan profesional, mereka perlahan mulai membangun kesadaran bahwa kesehatan mental adalah aspek yang harus dijaga. Budaya ini membuat mahasiswa merasa lebih aman untuk terbuka mengenai perasaan mereka, dan mengurangi stigma bahwa membicarakan kesehatan mental adalah hal yang tabu. Semakin banyak mahasiswa yang berani berbicara, semakin besar peluang terciptanya komunitas kampus yang lebih suportif dan empatik. Dalam konteks hubungan antarindividu, konten positif juga dapat memperkuat kualitas hubungan pertemanan di dunia nyata. Mahasiswa yang merasa terbantu oleh suatu konten sering kali membagikannya kepada teman terdekat, sehingga membuka percakapan tentang masalah yang mungkin sebelumnya sulit dibahas. Melalui proses ini, dukungan sosial yang awalnya muncul dari ruang digital dapat berlanjut menjadi dukungan nyata dalam kehidupan sehari-hari. Transformasi dukungan dari ranah virtual ke hubungan langsung inilah yang memperlihatkan sejauh mana konten positif mampu membawa dampak interpersonal yang nyata.

Dengan memperhatikan keseluruhan hasil kajian, peran konten positif di media sosial bukan hanya sebatas menyampaikan pesan semangat atau hiburan, tetapi juga menciptakan ekosistem digital yang mendorong perubahan perilaku, meningkatkan kesejahteraan mental, dan memperkuat hubungan sosial. Perkembangan media sosial di kalangan mahasiswa tidak hanya membuka ruang hiburan, tetapi juga berpotensi menjadi sarana edukasi yang efektif dalam mendukung kesehatan mental. Konten positif yang dirancang secara sadar, seperti pesan motivasi, edukasi tentang manajemen stres, atau kampanye self-care, terbukti mampu memperkuat resiliensi psikologis mahasiswa dan mengurangi potensi tekanan akademik maupun sosial. Kajian dalam konteks Indonesia menunjukkan bahwa paparan konten digital yang informatif dan empatik memainkan peran penting dalam membentuk persepsi serta perilaku sehat di dunia maya. Konten semacam ini memberi mahasiswa ruang untuk merasa dipahami, didukung, dan tidak sendirian menghadapi tantangan emosional. Lebih jauh, pendekatan komunikatif yang humanis dalam menyampaikan pesan edukatif dapat meningkatkan rasa keterhubungan sosial, yang pada akhirnya berdampak pada meningkatnya kesejahteraan mental secara keseluruhan. Oleh karena itu, kualitas konten positif perlu ditingkatkan melalui strategi komunikasi yang mempertimbangkan kebutuhan psikologis mahasiswa, termasuk penyampaian pesan secara ringan, relevan, dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, media sosial dapat berfungsi sebagai ruang aman yang mendorong pola pikir lebih sehat. Pengembangan konten positif perlu dilakukan secara konsisten dan terarah, dengan melibatkan pendekatan komunikasi yang humanis serta sensitif terhadap kebutuhan psikologis mahasiswa. Konten yang dirancang dengan pendekatan empatik dan relevan tidak hanya mampu menarik perhatian, tetapi juga membawa pengaruh jangka panjang terhadap kualitas kesehatan mental dan sosial mahasiswa.

Selain memberikan dukungan emosional, konten positif di media sosial mampu menciptakan ekosistem komunikasi digital yang lebih adaptif terhadap kebutuhan mental mahasiswa. Ketika pesan yang disebarkan memperhatikan unsur empati, keotentikan, dan inklusivitas, mahasiswa cenderung lebih mudah menerima pesan tersebut dan menginternalisasikannya sebagai bagian dari perilaku sehari-hari. Konten edukatif yang

membahas isu kesehatan mental, seperti cara mengenali burnout, teknik relaksasi sederhana, atau pentingnya meminta bantuan profesional, dapat menjadi jembatan antara mahasiswa dan pemahaman lebih baik tentang kondisi emosional mereka sendiri. Penelitian dalam konteks Indonesia juga menunjukkan bahwa konten edukasi mental health berperan dalam menumbuhkan literasi kesehatan mental sekaligus mengurangi stigma yang selama ini melekat. Dengan demikian, penyebaran konten positif bukan hanya bentuk kepedulian sosial, tetapi strategi intervensi psikososial yang berkelanjutan. Jika proses ini dilakukan secara terarah, konsisten, serta melibatkan perspektif psikologi komunikasi, maka media sosial dapat menjadi ruang yang memperkuat hubungan antar mahasiswa dan menumbuhkan budaya saling mendukung. Pada akhirnya, konten positif berkontribusi pada peningkatan kualitas kehidupan sosial dan mental di lingkungan kampus.

Dapat ditegaskan bahwa keberadaan konten positif di media sosial memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk kesejahteraan mental dan lingkungan sosial yang lebih sehat bagi mahasiswa. Di tengah meningkatnya tekanan akademik, tuntutan sosial, serta dinamika kehidupan digital yang sering kali memicu stres, konten positif hadir sebagai ruang alternatif yang memberi ketenangan, pemahaman, dan dukungan emosional. Melalui penyampaian pesan yang empatik, edukatif, dan relevan, konten semacam ini mampu memperkuat ketangguhan mental mahasiswa sekaligus menumbuhkan kebiasaan berpikir lebih adaptif dalam menghadapi berbagai tantangan. Tidak hanya itu, konten positif juga membantu menciptakan ekosistem komunikasi yang lebih humanis dan inklusif, sehingga mahasiswa merasa lebih terhubung, dihargai, dan tidak terisolasi dalam proses perjalanan mental mereka. Oleh karena itu, penting bagi setiap pemangku kepentingan baik pembuat konten, institusi pendidikan, maupun komunitas mahasiswa untuk terus berkolaborasi dalam mengembangkan konten positif yang berkualitas dan berkelanjutan. Upaya kolektif ini diharapkan dapat membentuk budaya digital yang lebih suportif, sehingga media sosial tidak hanya menjadi sumber hiburan semata, tetapi juga wadah yang memberikan dampak nyata bagi peningkatan kualitas kesehatan mental dan kehidupan sosial generasi muda. Dengan langkah tersebut, kesejahteraan mahasiswa dapat terjaga secara lebih menyeluruh.

KESIMPULAN

Konten positif di media sosial memiliki peran penting dalam membantu membangun dukungan sosial dan meningkatkan kesejahteraan psikologis bagi para mahasiswa. Dengan konten yang menginspirasi, edukatif, dan penuh empati, para mahasiswa bisa saling berbagi pengalaman, mendapatkan motivasi, meningkatkan rasa percaya diri, serta mempererat hubungan sosial di tengah era digital. Penelitian yang berjudul “Konten Positif di Media Sosial sebagai Bentuk Dukungan Sosial bagi Mahasiswa: Studi Kajian” menunjukkan bahwa konten seperti “Cerita Mahasiswa” di platform Instagram, TikTok, dan YouTube benar-benar memberikan kontribusi nyata dalam membangun jaringan dukungan sosial secara daring. Interaksi dengan konten tersebut tidak hanya memberikan informasi dan kesenangan, tetapi juga memperkuat kohesi sosial, empati, serta penguatan emosional dan instrumental di antara para mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan secara jelas bahwa mahasiswa yang aktif mengakses dan berinteraksi dengan konten positif memiliki motivasi belajar yang lebih baik, lebih mampu mengatasi stres, serta menerima dukungan emosional dari komunitas digital yang

terbentuk secara alami. Analisis terhadap konten juga menemukan bahwa cerita pengalaman nyata dan cara penyampaian yang santai serta interaktif menjadi faktor penting dalam meningkatkan keterlibatan dan kepercayaan antar mahasiswa. Hal ini sesuai dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menekankan hubungan antara dukungan sosial melalui media digital dengan meningkatnya kesejahteraan psikologis, keberanian untuk mengekspresikan diri, serta motivasi akademik mahasiswa (Fitri 2017, Pribadi 2015, Pananto 2023, Hidayat 2021, Oktorika 2023, Siahaan 2022).

Penelitian-penelitian yang dikaji juga menunjukkan bahwa media sosial dapat berfungsi sebagai arena pembelajaran sosial yang efektif. Melalui storytelling, visual kreatif, dan pesan yang sederhana tetapi relevan, mahasiswa lebih mudah memahami dan menginternalisasi informasi terkait kesehatan mental. Konten seperti tips belajar, manajemen waktu, teknik relaksasi, dan edukasi kesehatan mental memberikan wawasan baru yang dapat langsung diaplikasikan oleh mahasiswa dalam keseharian mereka. Dengan demikian, konten positif tidak hanya memberi bantuan emosional, tetapi juga menyajikan strategi praktis yang mendukung keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesejahteraan diri. Secara keseluruhan, media sosial terbukti menjadi wadah yang berpotensi besar untuk menciptakan lingkungan digital yang sehat dan penuh dukungan, selama konten yang disebarkan bersifat positif, relevan, dan disampaikan dengan pendekatan humanis. Konten positif tidak hanya berfungsi memperbaiki suasana hati sesaat, tetapi juga mampu memberikan dampak jangka panjang terhadap pembentukan pola pikir adaptif, penguatan hubungan interpersonal, dan peningkatan kualitas kesehatan mental mahasiswa.

Oleh karena itu, peran berbagai pihak mulai dari pembuat konten, institusi pendidikan, hingga komunitas mahasiswa sangat penting dalam menciptakan ekosistem digital yang suportif. Dengan konsistensi dan perhatian terhadap kebutuhan psikologis mahasiswa, media sosial dapat menjadi ruang aman yang berkontribusi signifikan terhadap perkembangan mental, sosial, dan akademik mahasiswa, sekaligus menjadi sarana membangun budaya digital yang lebih peduli, empatik, dan bermakna bagi generasi muda. Secara praktis, hasil penelitian ini mendorong penggunaan dan pengelolaan konten positif yang edukatif dan menginspirasi di media sosial, sehingga media digital tetap menjadi ruang utama untuk mendapatkan dukungan sosial bagi para mahasiswa. Kesimpulan ini menjadi dasar penting bagi para pengelola kampus, kreator konten pendidikan, serta komunitas mahasiswa dalam memperkuat lingkungan digital yang sehat, produktif, dan empatik di tengah tantangan psikososial masa kini.

DAFTAR PUSTAKA

- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310.
- De Laurita, A., & Rusli, D. (2021). Pengaruh dukungan sosial online terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja. *Jurnal Riset Psikologi*, 3.
- Hasbullah, N. Z., Ghanistyana Sabrina Setyaningtyaz, L. P., Syakira, S., & Ikhsan, M. D. (2025). Pengaruh konten komunikasi Instagram @studiodjiwa terhadap persepsi pengikut dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 4(3), 660-661.

- Hilda & Purwanto, M. R. (2024) Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Mental Mahasiswa: Studi Kasus Di Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia. *At-Thullab: Jurnal Mahasiswa Studi Islam*.
- Nidaussa'idah, R. & Nuqul, F. L. Sistematis Literatur Review: Dukungan Sosial Online Berdampak Positif Pada Kesehatan Mental. *Journal Of Psychology and Social Sciences*
- Putri, A. R., & Amini, S. (2023). Hubungan antara intensitas penggunaan sosial Instagram dan dukungan sosial teman sebaya dengan kepercayaan diri mahasiswa. *Jurnal USM*, 12(1).
- Rahmawati, A., & Nurhamida, Y. (2018). Dukungan Sosial teman virtual melalui media Instagram Pada remaja akhir. *Jurnal ilmiah psikologi terapan*, 6(1), 111-130.
- Rida Ayu Sestiani, Abdul Muhid (2021). Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Penyintas Bullying: Literature Review. *Jurnal usm*, 3(2), 243.
- Rizaldi, M. R., Muhid, A., & Arif, Z. (2024). Penggunaan Media Sosial dan Implikasinya terhadap Kesejahteraan Psikologis: Sebuah Tinjauan Literatur. *Proceedings of PsychoNutrition Student Summit*, 1(1), 96-107.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (8th ed.). Hoboken, NJ: Wiley.
- Deni M & Triana L. (2023) Hubungan antara Tingkat Dukungan Sosial melalui Media Sosial terhadap Tingkat Well-Being Mahasiswa Universitas Indonesia. *University of Indonesia Library, Faculty of Economics and Business*.
<https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920522773&lokasi=lokal>
- Rahmawati, A., & Nurhamida, Y. (2018). Dukungan Sosial Teman Virtual Melalui Media Instagram pada Remaja Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 111-130.
<https://doi.org/10.22219/jipt.v6i1.5534>
- Wattimury, L. G. I., Khristianingsih, S. A., & Kristinawati, W. (2024). Dukungan sosial dan efikasi diri sebagai prediktor stres akademik mahasiswa daerah 3T (Tertinggal, terdepan dan terluar). *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(3).
- Hidayat, E., & Darmawanti, I. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 166-178.
- Khairina, N., Hernawati, R. W., & Rasyida, R. (2024). Dampak Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa yang Mengalami Depresi. *Flourishing Journal*, 4(6), 279-287.
- Dwitami, P. R., & Selian, S. N. (2025). Makna Dukungan Sosial Bagi Mahasiswa Yang Mengalami Masalah Kesehatan Mental. *Jejak digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(6), 4164-4179.