

Dinamika Dukungan Emosional Mahasiswa dalam Ekosistem Digital: Analisis Peran Aplikasi *FeelSafe* sebagai Media Dukungan Psikososial

Karima Az Zahra Wulansari¹, Abdurrohimi²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

**Corresponding Author:*
abdurrohimi@unissula.ac.id

Abstrak

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan emosional akibat tuntutan akademik, sosial, dan personal. Keterbatasan akses serta rendahnya pemanfaatan layanan kesehatan mental formal mendorong mahasiswa untuk mencari alternatif dukungan emosional, salah satunya melalui media digital. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dinamika dukungan emosional mahasiswa dalam ekosistem digital serta mengkaji peran aplikasi *FeelSafe* sebagai media dukungan psikososial non-klinis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif-analitis dengan melibatkan 25 mahasiswa sebagai partisipan. Evaluasi dilakukan dalam konteks penggunaan *FeelSafe* sebagai media dukungan emosional digital non-klinis. Data dikumpulkan melalui penilaian pengguna menggunakan skala numerik 1–5 terhadap beberapa aspek, meliputi empati, pendekatan kognitif-reflektif, afirmasi, refleksi diri, kebermanfaatan, sikap tidak menghakimi, dan validasi emosi, serta didukung oleh evaluasi pakar melalui kolaborasi dengan biro psikologi dan psikolog profesional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memaknai *FeelSafe* sebagai ruang aman digital untuk mengekspresikan emosi tanpa rasa takut akan penilaian. Skor rata-rata pada aspek empati, refleksi diri, sikap tidak menghakimi, dan validasi emosi berada pada kategori baik hingga sangat baik, yang mencerminkan pengalaman dukungan emosional yang positif. *FeelSafe* dipersepsikan sebagai media dukungan psikososial pendamping yang membantu mahasiswa mengenali dan merefleksikan kondisi emosionalnya, tanpa menggantikan peran layanan profesional.

Kata Kunci: dukungan emosional, mahasiswa, ekosistem digital, dukungan psikososial, kesehatan mental

Abstract

University students are a group vulnerable to emotional distress due to academic, social, and personal demands. Limited access to and low utilization of formal mental health services encourage students to seek alternative forms of emotional support, one of which is through digital media. This study aims to analyze the dynamics of students' emotional support within the digital ecosystem and examine the role of the *FeelSafe* application as a non-clinical psychosocial support medium. This study employed a descriptive-analytical qualitative approach involving 25 students as

participants. The evaluation was conducted in the context of using FeelSafe as a non-clinical digital emotional support platform. Data were collected through user assessments using a 1–5 numerical scale on several aspects, including empathy, cognitive-reflective approach, affirmation, self-reflection, helpfulness, non-judgmental attitude, and emotional validation, and were supported by expert evaluations through collaboration with a psychology bureau and professional psychologists. The results showed that students perceived FeelSafe as a safe digital space to express emotions without fear of judgment. The average scores for empathy, self-reflection, non-judgmental attitude, and emotional validation were in the good to very good categories, reflecting positive emotional support experiences. FeelSafe was perceived as a complementary psychosocial support medium that helps students recognize and reflect on their emotional conditions without replacing the role of professional services.

Keywords: *emotional support, university students, digital ecosystem, psychosocial support, mental health*

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok yang berada pada fase transisi perkembangan menuju dewasa awal yang ditandai oleh berbagai tuntutan akademik, sosial, dan personal. Beragam tuntutan tersebut sering kali menempatkan mahasiswa pada kondisi yang rentan terhadap tekanan psikologis, seperti kecemasan, stres, serta ketidaknyamanan emosional. Apabila tekanan ini tidak dikelola secara adaptif, mahasiswa berisiko mengalami penurunan kesejahteraan psikologis, gangguan konsentrasi akademik, serta hambatan dalam menjalin relasi sosial dan mengembangkan potensi diri secara optimal. Dalam konteks kesehatan mental mahasiswa, dukungan emosional merupakan salah satu faktor psikososial yang memiliki peran penting. Saat menghadapi tekanan, mahasiswa cenderung mencari dukungan sosial dan emosional sebagai strategi untuk mengurangi stres yang dialami. Dukungan yang berasal dari teman sebaya, keluarga, maupun lingkungan sosial berperan dalam menciptakan rasa aman dan pemahaman, sehingga membantu individu meningkatkan kemampuan dalam menghadapi dan mengelola tuntutan akademik yang dihadapi (Hidayat, dkk., 2021). Dukungan emosional dipahami sebagai bentuk dukungan yang mencakup empati, perhatian, penerimaan, dan validasi terhadap pengalaman emosional individu.

Upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa salah satunya dapat dilakukan melalui pemenuhan dukungan emosional. Dukungan emosional dapat bersumber dari keluarga, teman sebaya, maupun individu lain di lingkungan sekitar, dan umumnya disalurkan melalui proses komunikasi yang hangat, kesediaan untuk meluangkan waktu mendengarkan secara penuh perhatian, penciptaan lingkungan yang aman dan suportif, serta sikap empatik terhadap perasaan dan pengalaman individu. Melalui dukungan emosional tersebut, mahasiswa dapat merasakan bahwa dirinya didengar, dipahami, dan diterima tanpa adanya penilaian negatif. Kondisi ini memberikan rasa aman, kepastian, dan kenyamanan psikologis yang berperan penting dalam membantu individu menghadapi tekanan serta mendukung proses pemulihan dan penyesuaian diri secara emosional (Adwah, 2024).

Mahasiswa yang merasa kurang mendapatkan dukungan emosional cenderung

mengalami kesulitan dalam regulasi emosi, menunjukkan respons stres yang kurang adaptif, serta mengalami penurunan motivasi dan keterlibatan akademik. Sebaliknya, dukungan emosional yang memadai berperan dalam memperkuat strategi coping, meningkatkan resiliensi, dan mendukung proses penyesuaian diri mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Nurvalita, dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa menurun seiring dengan meningkatnya kemampuan regulasi emosi dan dukungan sosial, sehingga keduanya berfungsi sebagai faktor penyangga utama terhadap stres akademik.

Dukungan sosial telah banyak dilaporkan berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik. Temuan ini sejalan dengan pandangan Weiten dan Lloyd yang menyatakan bahwa dukungan yang berasal dari teman, keluarga, maupun lingkungan sekitar dapat membantu individu menghadapi tekanan psikologis secara lebih adaptif (Hidayat, dkk., dalam Permata & Laili, 2025). Selain itu, dukungan sosial mencakup berbagai bentuk bantuan, seperti dukungan emosional, informasional, dan instrumental yang diberikan oleh keluarga, teman sebaya, atau lingkungan sosial lainnya. Keberadaan dukungan tersebut dapat memberikan rasa aman serta berkontribusi dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa (Shahab dalam Permata & Laili, 2025). Kebutuhan akan dukungan emosional pada mahasiswa semakin menguat seiring dengan tingginya angka gangguan kesehatan mental pada kelompok usia ini yang dilaporkan secara global dan nasional. Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization*) melaporkan bahwa sekitar 970 juta orang di dunia hidup dengan gangguan kesehatan mental, serta lebih dari 800.000 kematian terjadi setiap tahunnya akibat bunuh diri. Kelompok usia 15–29 tahun tercatat sebagai kelompok yang paling rentan terhadap permasalahan tersebut (World Health Organization, 2021). Sedangkan menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa lebih dari 60% mahasiswa mengalami permasalahan kesehatan mental, dengan prevalensi kecemasan sebesar 48% dan depresi mencapai 55% (Kemenkes RI, 2023). Meskipun demikian, tingkat pemanfaatan layanan kesehatan mental formal masih tergolong rendah, di mana hanya sekitar 10,4% anak muda yang mengalami depresi mencari bantuan profesional.

Seiring dengan perkembangan teknologi, mahasiswa mulai memanfaatkan media digital sebagai sarana memperoleh dukungan emosional dan mengekspresikan perasaan. Dukungan sosial online menjadi bentuk dukungan emosional yang relevan dalam kehidupan digital mahasiswa saat ini (Nidaussa'idah & Nuqul, 2025). Penelitian oleh Hamza, dkk. (2025) melibatkan 123 mahasiswa sebagai responden survei, dan menunjukkan bahwa 49,6% mahasiswa menggunakan alat daring untuk mencari informasi terkait kesehatan mental, sedangkan 30,1% mahasiswa menggunakan alat daring untuk mencari koneksi dengan layanan profesional kesehatan mental. Sebagian besar responden yang mencari informasi online merasa bantuan digital tersebut bermanfaat dalam memahami dan mengelola kondisi psikologisnya. Temuan tersebut menunjukkan bahwa media digital telah menjadi salah satu sarana yang relevan bagi mahasiswa dalam mencari dukungan emosional dan informasi terkait kesehatan mental. Sejalan dengan kondisi tersebut, berbagai aplikasi berbasis teknologi kemudian dikembangkan sebagai bentuk konkret dukungan emosional dan psikososial dalam ekosistem digital.

Seiring meningkatnya pemanfaatan teknologi dalam bidang kesehatan mental, sejumlah aplikasi digital telah dikembangkan sebagai media dukungan emosional dan

psikososial dengan karakteristik yang beragam. Aplikasi seperti *Unstuck* menekankan proses refleksi diri secara satu arah, *Halodoc* menyediakan layanan dukungan psikologis berbasis janji temu dengan tenaga profesional, sementara *Woebot* memanfaatkan interaksi berbasis teks dan kecerdasan buatan dalam memberikan dukungan emosional terstruktur. Di sisi lain, aplikasi *Replika* berfungsi sebagai *AI companion* yang memungkinkan interaksi emosional berkelanjutan, meskipun berpotensi menimbulkan keterikatan emosional yang kurang adaptif pada sebagian pengguna. Variasi karakteristik tersebut menunjukkan bahwa, meskipun aplikasi digital memiliki potensi dalam menyediakan akses dukungan emosional, masih terdapat keterbatasan psikologis terkait validasi emosi, kedalaman empati, serta keamanan relasi emosional. Penelitian oleh Listiyandini (2025) efektivitas dan keamanan layanan kesehatan mental digital belum dapat disamakan dengan layanan tatap muka dan masih memerlukan pengujian serta pengembangan yang berbasis pada kebutuhan psikologis dan konteks budaya pengguna. Oleh karena itu, pengembangan aplikasi dukungan emosional digital perlu mempertimbangkan integrasi prinsip-prinsip psikologi agar dapat memberikan dukungan yang aman, empatik, dan berkelanjutan.

Pengembangan aplikasi psikososial berbasis teknologi menjadi alternatif yang relevan dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa. Aplikasi yang dirancang dengan menekankan aspek empati, keterhubungan emosional, serta kemudahan akses dukungan diharapkan mampu membantu mahasiswa mengenali kondisi emosionalnya, menyalurkan perasaan secara aman, dan mengelola tekanan psikologis secara lebih adaptif. Meskipun demikian, pemanfaatan aplikasi psikososial berbasis teknologi tidak dimaksudkan untuk menggantikan peran tenaga profesional kesehatan mental, seperti psikolog atau konselor. Sebaliknya, aplikasi ini diposisikan sebagai sarana pendamping (*complementary support*) yang berfungsi memperluas akses dukungan emosional awal, membantu proses refleksi diri, serta mendorong individu untuk mencari bantuan profesional ketika diperlukan. Salah satu inovasi yang berkembang dalam konteks ini adalah pemanfaatan kecerdasan buatan (*Artificial Intelligence/AI*) dalam penyediaan dukungan emosional yang responsif dan bersifat personal.

Berdasarkan latar belakang tersebut, permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini berfokus pada dinamika dukungan emosional mahasiswa dalam ekosistem digital yang semakin berkembang. Pergeseran pola interaksi sosial ke ranah digital memunculkan kebutuhan akan media dukungan emosional yang mudah diakses, empatik, dan aman bagi mahasiswa. Namun, kajian yang secara khusus mengulas bagaimana mahasiswa memaknai, memanfaatkan, dan merasakan dukungan emosional melalui aplikasi psikososial berbasis teknologi masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk mengkaji bagaimana dinamika dukungan emosional mahasiswa dalam ekosistem digital serta bagaimana peran aplikasi *FeelSafe* sebagai media dukungan psikososial dalam membantu mahasiswa mengenali dan mengelola kondisi emosionalnya.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dinamika dukungan emosional mahasiswa dalam konteks ekosistem digital serta mengkaji peran aplikasi *FeelSafe* sebagai media dukungan psikososial berbasis teknologi. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman mahasiswa dalam memperoleh dukungan emosional melalui aplikasi *FeelSafe*, mengidentifikasi mekanisme dukungan emosional yang difasilitasi oleh aplikasi tersebut, serta menelaah kontribusi *FeelSafe* dalam

mendukung proses pengenalan dan pengelolaan emosi mahasiswa secara adaptif sebagai bentuk dukungan pendamping terhadap layanan kesehatan mental profesional.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif-analitis berbasis psikologi untuk mengkaji peran aplikasi *FeelSafe* sebagai media dukungan emosional dalam ekosistem digital mahasiswa. Fokus penelitian diarahkan pada pemahaman pengalaman subjektif, makna psikologis, serta dinamika dukungan emosional yang dirasakan pengguna. Selain data kualitatif, penelitian ini didukung oleh data kuantitatif sederhana berupa skor numerik 1–5 yang digunakan sebagai indikator deskriptif untuk menggambarkan kecenderungan persepsi partisipan terhadap kualitas dukungan emosional yang dirasakan selama penggunaan aplikasi *FeelSafe*. Skor tersebut tidak dimaksudkan sebagai pengukuran psikometrik atau uji efektivitas, melainkan sebagai pelengkap untuk memperkuat deskripsi temuan kualitatif.

Penilaian dilakukan menggunakan skala numerik dengan rentang skor 1–5 terhadap sejumlah aspek psikologis yang merepresentasikan kualitas interaksi dukungan emosional, yaitu empati (*empathy*), pendekatan kognitif-reflektif (*Cognitive Behavioral Therapy/CBT/CBT*), afirmasi, refleksi diri, kebermanfaatan (*helpfulness*), sikap tidak menghakimi (*non-judgement*), dan validasi emosi (*emotional validation*). Kategorisasi skor yang digunakan terdiri atas skor 1 (sangat buruk), skor 2 (buruk), skor 3 (cukup), skor 4 (baik), dan skor 5 (sangat baik). Selain evaluasi oleh pengguna, penelitian ini juga melibatkan evaluasi pakar melalui kolaborasi dengan biro psikologi dan psikolog profesional guna menilai kesesuaian respons aplikasi dengan prinsip-prinsip psikologi serta memastikan bahwa dukungan yang diberikan tetap berada dalam batasan praktik non-klinis. Penilaian tersebut dilakukan untuk mengetahui kualitas respons aplikasi secara menyeluruh, baik dari sisi pengalaman pengguna maupun kesesuaian dengan kaidah psikologi profesional.

Subjek penelitian adalah mahasiswa aktif yang menggunakan aplikasi *FeelSafe* sebagai media dukungan emosional. Pemilihan partisipan dilakukan dengan teknik purposive sampling, dengan kriteria: (1) mahasiswa aktif, (2) bersedia menggunakan aplikasi *FeelSafe*, dan (3) bersedia memberikan refleksi terhadap pengalaman emosional selama penggunaan aplikasi. Jumlah partisipan ditetapkan pada rentang 20–30 orang, sesuai dengan karakteristik penelitian kualitatif eksploratif dan tahap evaluasi awal media psikososial digital. Pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi, analisis konten aplikasi, serta umpan balik reflektif partisipan untuk menangkap dinamika dukungan emosional mahasiswa dalam ekosistem digital melalui penggunaan aplikasi *FeelSafe*. Studi dokumentasi mencakup penelaahan deskripsi fitur, alur penggunaan, serta prinsip-prinsip psikologis dan psikososial yang mendasari desain aplikasi *FeelSafe* sebagai media dukungan emosional digital. Analisis konten difokuskan pada bentuk interaksi pengguna dengan aplikasi, penggunaan bahasa respons, serta mekanisme dukungan emosional dan empatik yang disediakan oleh *FeelSafe*. Selain itu, partisipan mahasiswa diminta untuk memberikan umpan balik reflektif melalui penilaian sederhana yang menggambarkan pengalaman yang dirasakan selama menggunakan aplikasi.

Instrumen penilaian yang digunakan dalam penelitian ini disusun secara khusus untuk keperluan evaluasi awal media dukungan emosional digital. Instrumen ini bersifat evaluatif eksploratif dan tidak dimaksudkan sebagai alat ukur psikologis terstandarisasi.

Aspek penilaian meliputi empati, pendekatan kognitif-reflektif, afirmasi, refleksi diri, kebermanfaatan, sikap non-judgement, dan validasi emosi, yang disusun berdasarkan kajian literatur mengenai dukungan emosional dan interaksi psikososial. Oleh karena itu, instrumen ini tidak melalui uji validitas dan reliabilitas psikometrik, melainkan digunakan sebagai alat bantu deskriptif untuk menangkap persepsi subjektif partisipan.

Data dianalisis menggunakan pendekatan analisis deskriptif-psikologis. Data kualitatif berupa refleksi partisipan dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola dan tema utama yang berkaitan dengan pengalaman dukungan emosional, empati, rasa aman, serta kenyamanan psikologis mahasiswa dalam menggunakan aplikasi *FeelSafe*. Data kuantitatif sederhana, berupa skor penilaian terhadap aspek-aspek tertentu dalam aplikasi *FeelSafe*, dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan kecenderungan persepsi pengguna terhadap peran aplikasi sebagai media dukungan psikososial. Nilai rata-rata (mean) digunakan semata-mata sebagai ringkasan deskriptif untuk menggambarkan kecenderungan umum penilaian partisipan, tanpa dilakukan analisis statistik inferensial maupun pengujian hipotesis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa mahasiswa memberikan penilaian positif terhadap pengalaman penggunaan aplikasi *FeelSafe* sebagai media dukungan emosional. Pada aspek empati, *FeelSafe* memperoleh skor rata-rata 4,18, yang menunjukkan bahwa mahasiswa merasakan adanya perhatian dan pemahaman terhadap kondisi emosional yang mereka alami selama menggunakan aplikasi. Skor ini mengindikasikan bahwa respons yang diberikan mampu menciptakan rasa didengar dan diperhatikan secara emosional.

Aspek pendekatan kognitif-reflektif (CBT) juga memperoleh skor 4,18, yang menunjukkan bahwa mahasiswa menilai aplikasi cukup membantu dalam mendorong cara pandang yang lebih adaptif terhadap permasalahan yang dihadapi. Pendekatan ini dipersepsikan tidak bersifat memaksa, melainkan memberikan ruang bagi pengguna untuk merefleksikan pikiran dan perasaannya secara mandiri. Pada aspek afirmasi, *FeelSafe* memperoleh skor 4,29, yang menunjukkan bahwa mahasiswa merasakan adanya penguatan diri dan penerimaan terhadap kondisi emosional yang sedang dialami. Afirmasi yang diberikan membantu pengguna merasa lebih dihargai dan tidak disalahkan atas perasaan yang muncul.

Aspek refleksi diri memperoleh skor 4,35, yang merupakan salah satu skor tertinggi dalam penilaian pengguna. Hal ini menunjukkan bahwa *FeelSafe* dipersepsikan efektif dalam membantu mahasiswa mengenali, memahami, dan merefleksikan kondisi emosionalnya. Proses refleksi diri ini menjadi bagian penting dalam dinamika dukungan emosional yang dialami mahasiswa. Pada aspek kebermanfaatan (helpfulness), aplikasi memperoleh skor 4,05, yang menunjukkan bahwa meskipun secara umum dirasakan membantu, mahasiswa masih melihat adanya ruang pengembangan untuk meningkatkan manfaat praktis dari dukungan yang diberikan. Aspek sikap tidak menghakimi (non-judgement) memperoleh skor 4,29, yang menunjukkan bahwa mahasiswa merasa aman dalam mengekspresikan emosi tanpa takut dinilai atau disalahkan. Sikap ini menjadi faktor penting dalam membangun kenyamanan psikologis selama interaksi berlangsung. Sementara itu, aspek validasi emosi memperoleh skor 4,32, yang menunjukkan bahwa mahasiswa merasa emosinya diakui dan diterima. Validasi emosi ini membantu

mahasiswa merasa bahwa pengalaman emosional yang dialami adalah sesuatu yang wajar dan dapat diterima.

Pengalaman Mahasiswa dalam Mencari Dukungan Emosional dan Peran *FeelSafe* dalam Dinamika Dukungan Psikososial Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memanfaatkan ekosistem digital sebagai ruang alternatif dalam mencari dukungan emosional. Skor empati (4,18) dan validasi emosi (4,32) menunjukkan bahwa mahasiswa merasakan pengalaman emosional yang positif selama menggunakan *FeelSafe*. Media digital dipersepsikan mampu memberikan rasa aman dan kenyamanan bagi pengguna untuk mengekspresikan perasaan tanpa tekanan sosial yang umumnya muncul dalam interaksi tatap muka.

Tingginya skor pada aspek refleksi diri (4,35) menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya menggunakan aplikasi sebagai tempat menyalurkan emosi, tetapi juga sebagai sarana untuk memahami kondisi emosionalnya sendiri. Hal ini memperlihatkan bahwa dukungan emosional digital dapat membantu mendorong proses kesadaran diri secara bertahap. Selain itu, skor *non-judgement* yang tinggi (4,29) menunjukkan bahwa rasa aman psikologis menjadi faktor penting yang mendorong mahasiswa mencari dukungan emosional melalui media digital. Mahasiswa cenderung lebih terbuka ketika merasa diterima tanpa adanya penilaian terhadap kondisi emosional yang mereka alami. Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, *FeelSafe* berperan sebagai media dukungan psikososial yang bersifat pendamping dan non-klinis. Skor pada aspek empati, afirmasi, dan validasi emosi yang berada di atas nilai 4 menunjukkan bahwa dukungan emosional yang diberikan lebih menekankan pada penerimaan dan kenyamanan psikologis dibandingkan penyelesaian masalah secara langsung. Pendekatan ini relevan dengan kebutuhan mahasiswa yang sering kali membutuhkan ruang aman untuk mengekspresikan emosi sebelum mencari solusi atau bantuan profesional.

Skor *helpfulness* yang sedikit lebih rendah (4,05) menunjukkan bahwa meskipun dukungan emosional melalui *FeelSafe* dirasakan bermanfaat, aplikasi ini tetap diposisikan sebagai pelengkap dalam ekosistem dukungan kesehatan mental mahasiswa, bukan sebagai pengganti bantuan profesional. *FeelSafe* berfungsi sebagai ruang dukungan emosional awal yang membantu mahasiswa merasa didengar, diterima, dan lebih siap dalam menghadapi tekanan psikologis sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa media digital tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, tetapi juga berkembang menjadi ruang psikososial yang mendukung kesejahteraan emosional mahasiswa. Kemudahan akses, fleksibilitas penggunaan, serta minimnya tekanan sosial dalam interaksi digital membuat mahasiswa lebih nyaman mengekspresikan perasaan dibandingkan dalam interaksi tatap muka. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Hamza, dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa mahasiswa memanfaatkan media daring untuk memperoleh informasi dan dukungan terkait kesehatan mental.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memanfaatkan ekosistem digital sebagai alternatif dalam mencari dukungan emosional, terutama ketika dukungan secara langsung dari lingkungan sekitar dirasakan terbatas. Aplikasi *FeelSafe* dipersepsikan sebagai media dukungan psikososial yang memberikan rasa aman, penerimaan, dan kenyamanan emosional bagi

mahasiswa dalam mengekspresikan perasaan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa aspek empati, refleksi diri, sikap tidak menghakimi, dan validasi emosi memperoleh skor rata-rata pada kategori baik hingga sangat baik, yang mencerminkan pengalaman dukungan emosional yang positif. *FeelSafe* berperan sebagai media dukungan emosional non-klinis yang bersifat pendamping, bukan sebagai pengganti layanan kesehatan mental profesional. Melalui dukungan yang diberikan, aplikasi ini membantu mahasiswa mengenali dan merefleksikan kondisi emosionalnya sebagai bagian dari pengelolaan emosi awal, serta berkontribusi dalam melengkapi ekosistem dukungan psikososial mahasiswa secara digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Adwah, A. R. (2024, March). Peran dukungan sosial dalam upaya menjaga kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir studi kasus di uin sunan kalijaga. In *the indonesian conference on disability studies and inclusive education* (Vol. 4, No. 1, pp. 45-56).
- Hamza, S. Z., Aguilar Silvan, Y., & Ng, L. C. (2025). Use of online tools for mental health among racially and ethnically diverse college students: mixed methods study. *Jmir human factors*, 12, e60628.
- Hidayat, Erik Ibnu, M. Ramli, and Arbin Janu Setiowati. (2021). Pengaruh self efficacy, self esteem, dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal pendidikan: teori, penelitian, dan pengembangan* 6(4):635. doi: 10.17977/jptpp.v6i4.14728.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Situasi kesehatan jiwa di indonesia*. Kemenkes RI.
- Listiyandini, I. R. A. (2025). *Digital mental health services: the urgency of research and its implementation in indonesia*. *Jurnal psikologi ulayat*, 10(2), 284–299.
- Nidaussa'idah, R., & Nuqul, F. L. (2025). Sistematis literatur review: dukungan sosial online berdampak positif pada kesehatan mental. *Journal of psychology and social sciences*, 3(1), 1-11.
- Nurvalita Putri, A., Nurlaila, S., & Pranoto, H. (2025). Mengurai stres akademik mahasiswa: kombinasi regulasi emosi dan dukungan sosial. *Jurnal empati*, 14(4), 371-379. <https://doi.org/10.14710/empati.2025.53349>
- Permata, N. G., & Laili, N. (2025). Peran dukungan sosial dan manajemen waktu pada stres akademik mahasiswa tingkat akhir universitas muhammadiyah sidoarjo. *Al-israq: jurnal bimbingan, penyuluhan, dan konseling islam*, 8(1), 101-122.
- World Health Organization. (2021). *Mental health atlas 2020*. World health organization.