

The Influence of Parents' Digital Communication on the Mental Health of Students Living Away from Home

Abdillah Lathief Al Habib¹, Tri Suminar²

Universitas Negeri Semarang^{1,2}

*Email: abdillahlathief@students.unnes.ac.id

Abstract

This study aims to analyze the effect of digital communication between parents and students on the mental health of students living away from home at the Faculty of Education and Psychology, Semarang State University. This study uses a quantitative approach with simple linear regression analysis techniques. The results of the test show that digital communication between parents has a positive and significant effect on the mental health of students who live far from their family environment. Consistent and high-quality digital communication is one of the factors that plays an important role in maintaining the psychological stability of students living away from home. These findings have implications for the development of digital media-based family interaction patterns as a strategy to support the mental health of students who are far from their parents.

Keywords: Digital Communication, Mental Health, Students Living Away From Home



Licensees may copy, distribute, display and perform the work and make derivative works and remixes based on it only if they give the author or licensor the credits ([attribution](#)) in the manner specified by these. Licensees may copy, distribute, display, and perform the work and make derivative works and remixes based on it only for [non-commercial](#) purposes.

Pendahuluan

Mahasiswa perantau didefinisikan sebagai individu yang menjalani proses pendidikan tinggi dengan meninggalkan lingkungan tempat tinggal asal serta keluarga, sehingga harus beradaptasi dengan kondisi sosial, budaya, dan akademik di wilayah yang berbeda. Proses perpindahan tersebut berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan, antara lain tuntutan penyesuaian terhadap lingkungan baru, tekanan akademik, serta munculnya perasaan kesepian. Kondisi tersebut berpotensi memberikan dampak terhadap kesehatan mental mahasiswa perantau. Irma (2019) menegaskan bahwa orang tua dan keluarga memiliki tanggung jawab utama dalam fase tumbuh kembang anak. Melalui peran pengasuhan dan pendidikan yang diberikan, orang tua berpengaruh krusial pada pertumbuhan serta perkembangan individu. Ulfa (2020) mengemukakan bahwa keluarga merupakan lingkungan terdekat bagi anak yang memiliki tingkat kedekatan emosional lebih tinggi dibandingkan dengan lingkungan sosial lainnya. Dalam konteks tersebut, keluarga memiliki peran serta mekanisme yang khas dalam proses internalisasi nilai-nilai positif pada anak. Keberhasilan fungsi keluarga dapat dilihat dari fase tumbuh kembang individu hingga mencapai kematangan karakter yang tercermin melalui sikap, perilaku, dan kemampuannya menjalani kehidupan secara mandiri di masyarakat. Kondisi tersebut mendorong terbentuknya individu yang memiliki kemampuan mengekspresikan diri, mengembangkan kreativitas, mencapai prestasi, serta melakukan aktualisasi diri secara optimal dalam kehidupan bermasyarakat.

Fenomena mahasiswa perantau yang menempuh pendidikan di wilayah atau kota yang berbeda dari lingkungan keluarga asal menghadirkan berbagai tantangan, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Ikatan antara orang tua dan anak berperan sebagai fundamental dalam perkembangan psikologis individu, sebagaimana dijelaskan dalam teori kelekatan (*attachment theory*) oleh John Bowlby. Keterikatan ini berperan dalam membentuk rasa percaya anak terhadap orang tua, orang lain, serta diri sendiri. Namun, pemisahan anak dari orang tua dalam jangka waktu yang panjang dapat menghambat kualitas hubungan tersebut dan berpotensi memberikan dampak negatif terhadap penguatan psikologis anak (Ikrima & Khoirunnisa, 2021). Fenomena ini menjadi relevan dalam konteks mahasiswa perantau yang meninggalkan rumah untuk menempuh pendidikan, karena jarak fisik yang jauh menuntut adanya mekanisme komunikasi yang efektif guna menjaga kesejahteraan psikologis mereka.

Dalam kerangka komunikasi keluarga, orang tua berperan sebagai agen sosialisasi primer yang memiliki tanggung jawab dalam proses pendidikan serta pembentukan nilai-nilai pada anak. Dengan demikian, komunikasi dalam keluarga tidak sekadar berperan sebagai saluran pertukaran informasi, melainkan juga menjadi sarana penting dalam proses internalisasi nilai-nilai, termasuk budi pekerti, nilai keagamaan, aturan sosial, prinsip moralitas, serta pedoman etis. Interaksi antara orang tua dan anak yang menetap jauh dari lingkungan asalnya merupakan suatu mekanisme yang rumit dan senantiasa mengalami perubahan, karena dipengaruhi oleh beragam unsur kontekstual yang melingkupi lingkungan, budaya, dan kondisi individu. Perkembangan teknologi komunikasi dan arus globalisasi pada beberapa periode terkini telah mendorong dinamika yang berarti pada pola interaksi antara orang tua dan anak yang tinggal di perantauan (Permatasari, 2022).

Komunikasi yang berlangsung secara rutin dan dilakukan dengan keseriusan yang memadai berfungsi sebagai sarana untuk menjembatani jarak fisik, sekaligus menumbuhkan rasa keterikatan dan koneksi emosional dengan keluarga meskipun berada dalam kondisi terpisah secara geografis. Kondisi ini menjadi krusial orang tua, yang berpotensi mengalami perasaan kehilangan atau sedih pada saat anak mereka menjalani kehidupan di perantauan. Komunikasi yang berlangsung secara berkesinambungan dapat berperan dalam mereduksi perasaan kehilangan tersebut sekaligus mempertahankan kualitas dan keberlanjutan hubungan antara orang tua dan anak. Supratman (2018) menyatakan bahwa penerapan model komunikasi yang efektif memberikan keleluasaan untuk orang tua agar senantiasa tertaut dalam berbagai aspek kehidupan anak di perantauan. Selain itu, perpindahan anak ke lingkungan perantauan sering kali memunculkan kecemasan orang tua terkait berkurangnya informasi mengenai minat, hobi, dan capaian prestasi anak.

Fauzia (2020) menyatakan bahwa komunikasi yang berlangsung secara teratur memiliki peran penting dalam membangun rasa saling percaya dan pemahaman antara orang tua dan anak, terutama saat menghadapi permasalahan yang bersifat sensitif atau kompleks. Pola interaksi yang dijalankan oleh orang tua terbukti terdapat pengaruh signifikan terhadap kondisi psikologis anak yang tinggal dan menempuh kehidupan di perantauan. Anak-anak yang menetap terpisah dari orang tua umumnya memiliki kerentanan yang lebih besar terhadap beban emosional serta gangguan psikologis. Dalam realitas globalisasi dewasa ini, jumlah generasi muda yang terpaksa meninggalkan keluarga inti demi meneruskan pendidikan di daerah yang jauh dari lingkungan asalnya, khususnya pada masa muda yang melanjutkan studi di perguruan tinggi. Keadaan tersebut sering kali mengakibatkan berkurangnya interaksi tatap muka antara orang tua dan anak, yang pada gilirannya mampu memengaruhi penguatan psikologis anak secara signifikan. Sebagai hasilnya, kontribusi orang tua merupakan hal krusial pada kehidupan anak, mencakup pemberian kasih sayang, perhatian, motivasi, arahan, serta pengasuhan yang mendukung perkembangan anak dengan maksimal. Status serta peranan orang tua untuk anak menempati posisi yang krusial dan esensial (Nurtanti, 2019).

Landasan konseptual yang dipergunakan dalam menjelaskan dampak frekuensi dan kedalaman interaksi digital orang tua sebagai variabel independen terhadap kesehatan mental mahasiswa perantau di

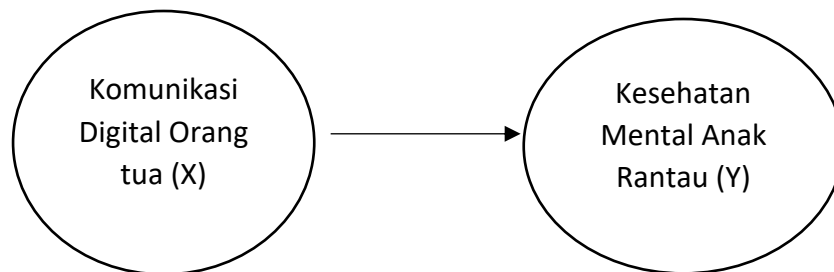
Universitas Negeri Semarang sebagai variabel dependen adalah teori kelompok rujukan (reference group theory) yang dikemukakan oleh Hyman, sebagaimana dikutip dalam Rakhmat (2013). Teori ini menegaskan bahwa individu cenderung menyesuaikan sikap dan perilakunya dengan kelompok rujukan yang dijadikan acuan. Pandangan ini diperkuat oleh Nuzuli (2019), yang menyebutkan bahwasanya perilaku individu terdapat pengaruh atas intensitas interaksi dan komunikasi dengan kelompok rujukan, termasuk keluarga sebagai salah satu kelompok utama.

Berdasar pada latar belakang yang dijelaskan, masalah pada studi ini diidentifikasi sebagai berikut: sejauh mana komunikasi digital yang dilakukan oleh orang tua memengaruhi kesehatan mental anak yang menjalani kehidupan perantauan?

Kajian ini terdapat tujuan guna menjelaskan seberapa jauh komunikasi digital yang dilakukan oleh orang tua berperan dalam memperkuat kesehatan mental anak yang sedang menempuh pendidikan di perantauan.

Metode

Pendekatan penelitian yang dipergunakan pada kajian ini ialah studi kuantitatif dengan sifat asosiatif. Studi kuantitatif asosiatif atau korelasional tujuannya guna mengidentifikasi korelasi antara dua variabel atau lebih (Siregar, 2017). Pendekatan analisis yang diaplikasikan pada kajian ini ialah statistika inferensial, yaitu metode statistik yang digunakan untuk melaksanakan analisis data sampel guna menginterpretasikan yang bersifat generalisasi terhadap populasi (Priadana, 2021). Kajian ini melibatkan dua variabel, yakni komunikasi digital sebagai variabel independen dan kesehatan mental anak perantau sebagai variabel dependen. Berdasarkan pemaparan tersebut, desain riset yang diterapkan pada kajian ini yaitu:



Gambar 1.

Keterangan :

X : Komunikasi digital

Y : Kesehatan Mental anak rantau

Populasi studi ini mencakup atas mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi yang berasal dari luar daerah dan menempuh pendidikan di Kota Semarang. Sampel yang digunakan berjumlah 57 mahasiswa. Pengambilan sampel dilaksanakan melalui penggunaan teknik purposive sampling, yakni metode penentuan sampel dengan syarat khusus yang telah ditentukan (Sugiyono, 2018: 68). Kriteria sampel yang ditetapkan dalam penelitian ini meliputi:

1. Mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Semarang.
2. Mahasiswa perantau yang berasal dari luar Kota atau Kabupaten Semarang.
3. Mahasiswa yang masih memiliki orang tua (ayah dan ibu).
4. Mahasiswa yang aktif menjalin komunikasi dengan orang tua.

Lokasi penelitian merujuk pada tempat berlangsungnya kegiatan penelitian sekaligus berfungsi sebagai objek kajian. Penentuan lokasi ini dimaksudkan untuk memperjelas dan mempermudah identifikasi serta pemilihan sasaran penelitian. Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri

Semarang dipilih sebagai lokasi penelitian karena hingga saat ini belum terdapat penelitian yang secara khusus menelaah pengaruh komunikasi digital orang tua terhadap kesehatan mental mahasiswa perantau di lingkungan universitas tersebut. Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2025.

Kajian ini menerapkan desain kuantitatif dengan pendekatan korelasional dengan tujuan melakukan analisis implikasi komunikasi digital sebagai variabel independen terhadap kesehatan mental mahasiswa perantau sebagai variabel dependen. Instrumen yang digunakan telah melalui pengujian validitas dan reliabilitas, mencakup indikator-indikator komunikasi digital (frekuensi, intensitas, dan kualitas komunikasi) serta indikator kesehatan mental (penerimaan diri, pengelolaan stres, dan hubungan sosial). Penelaahan data dilaksanakan melalui regresi linear sederhana dengan pengujian signifikansi pada tingkat 0,05.

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilaksanakan dengan menilai apakah data variabel komunikasi digital dan kesehatan mental pada model regresi mengikuti distribusi normal. Uji kenormalan dilaksanakan melalui penerapan metode Kolmogorov–Smirnov (K–S) pada model regresi linear sederhana. Uji ini tujuannya guna mengevaluasi apakah distribusi residual pada model regresi sesuai dengan anggapan normalitas. Temuan uji normalitas melalui penggunaan metode statistik nonparametrik Kolmogorov–Smirnov (K–S) ditampilkan pada tabel berikut.

Tabel 1.
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		57
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.24372592
Most Extreme Differences	Absolute	.105
	Positive	.105
	Negative	-.102
Test Statistic		.105
Asymp. Sig. (2-tailed)		.181 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Sumber : SPSS 25 untuk Windows

Berdasar pada temuan pengujian normalitas melalui mempergunakan unstandardized residual yang disajikan pada tabel, terhadap hasil signifikansi senilai 0,181 pada pengujian statistik nonparametrik Kolmogorov–Smirnov (K–S), yang melampaui batas signifikansi sebesar 0,05. Berdasarkan ketentuan dalam penentuan keputusan pada pengujian normalitas, suatu data dinyatakan memiliki distribusi normal apabila angka signifikansinya berada di atas 0,05. Sebagai

hasilnya, diinterpretasikan bahwasanya residual pada hubungan antara variabel komunikasi digital (X) dan kesehatan mental (Y) memenuhi asumsi distribusi normal.

b. Uji Linearitas

Analisis linearitas dalam penelitian ini disajikan menggunakan tabel ANOVA. Pengujian linearitas dilaksanakan guna mengukur apakah ditemukan korelasi yang linear dan bermakna antara dua variabel riset. Temuan pemeriksaan linearitas dalam studi ini disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 2.
Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesehatan Mental * Komunikasi Digital	Between Groups	(Combined)	150.841	9	16.760	3.085	.005
		Linearity	124.289	1	124.289	22.875	.000
		Deviation from Linearity	26.552	8	3.319	.611	.764
	Within Groups		255.369	47	5.433		
	Total		406.211	56			

Sumber : SPSS 25 untuk Windows

Berdasar pada temuan pengujian linearitas yang ditunjukkan pada tabel ANOVA, angka signifikansi (Deviation from Linearity) senilai 0,764, yang melebihi ambang batas 0,05. Mengacu pada kriteria pengujian linearitas, hubungan antarvariabel dianggap linear apabila nilai signifikansi melebihi 0,05. Sebagai hasilnya, diinterpretasikan bahwasanya terdapat korelasi antara variabel komunikasi digital (X) dan kesehatan mental (Y) bersifat linear dan signifikan.

c. Uji Heteroskedastisitas

Tabel 3.
Hasil Uji Heteroskedastisitas

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	3.551	2.587		.175
	Komunikasi Digital	-.076	.100	-.101	.453

a. Dependent Variable: Res_Abs

Sumber : SPSS 25 untuk Windows

Temuan pengujian heteroskedastisitas menggunakan metode Glejser menyatakan hasil signifikansi sejumlah 0,453, yang melampaui batas 0,05. Hasil tersebut menandakan bahwa model regresi yang diterapkan pada studi ini tidak menyatakan ditemukan indikasi heteroskedastisitas. Sebagai hasilnya, data pada model regresi yang digunakan dinyatakan sesuai dengan asumsi homoskedastisitas.

d. Uji Regresi Linear Sederhana

Temuan pengujian regresi linear sederhana ditampilkan dalam tabel ANOVA, yang digunakan untuk menilai signifikansi model regresi. Tabel tersebut menampilkan nilai F-hitung, yang digunakan sebagai statistik uji guna mengukur apakah konstruk bebas terdapat implikasi yang bermakna terhadap konstruk terikat. Dengan demikian, tabel ANOVA menjadi acuan dalam pengambilan keputusan terkait diterima atau ditolaknya hipotesis yang dirumuskan. Berikut ini adalah hasil dari uji regresi linear:

Tabel 4.
Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	124.289	1	124.289	24.248	.000 ^b
	Residual	281.921	55	5.126		
	Total	406.211	56			

a. Dependent Variable: Kesehatan Mental

b. Predictors: (Constant), Komunikasi Digital

Sumber : SPSS 25 untuk Windows

Dalam analisis regresi linear sederhana, keputusan pengujian didasarkan pada kriteria berikut: jika angka F-hitung melebihi F-tabel dan derajat signifikansi dibawah 0,05, sehingga variabel bebas dianggap berdampak signifikan pada variabel terikat. Merujuk pada temuan analisis yang ditampilkan dalam tabel, diketahui angka F-hitung mencapai 24,248, yang secara signifikan melampaui nilai F-tabel senilai 2,142, dengan derajat signifikansi senilai 0,000 yakni dibawah 0,05. Sebagai hasilnya, dapat diinterpretasikan bahwasanya variabel komunikasi digital (X) terdapat pengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental (Y).

e. Persamaan Regresi Linear Sederhana

Regresi linear sederhana adalah suatu pendekatan analisis statistik yang dimanfaatkan guna menelaah korelasi antara dua variabel, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Metode ini dirancang untuk menilai tingkat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat (X) memengaruhi variabel dependen (Y) melalui persamaan regresi linear sederhana, yaitu $Y = a + bx$.

Tabel 5.
Hasil Uji Persamaan Regresi Linear Sederhana

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	6.081	3.747		.110
	Komunikasi Digital	.714	.145	.553	.000

a. Dependent Variable: Kesehatan Mental

Sumber : SPSS 25 untuk Windows

Hasil analisis pada tabel output SPSS menunjukkan bahwa persamaan regresi linear sederhana antara variabel komunikasi digital dan kesehatan mental adalah $Y=6,081+0,714X$. Berdasar pada persamaan regresi tersebut, diinterpretasikan sebagai berikut:

a. Konstanta (a) = 6,081

Konstanta senilai 6,081 menyatakan bahwasanya jika variabel komunikasi digital (X) nilainya nol, sebagai hasilnya angka kesehatan mental (Y) berada pada angka 6,081.

b. Koefisien regresi (b) = 0,714

Koefisien regresi senilai 0,714 mengindikasikan bahwasanya tiap kenaikan satu satuan pada konstruk komunikasi digital (X) disertai oleh kenaikan sebesar 0,714 pada variabel kesehatan mental (Y).

f. Uji Hipotesis Penelitian

1) Uji F

Dasar pengambilan keputusan dalam analisis regresi menyatakan bahwa jika angka F-hitung dibawah F-tabel dan tingkat signifikansi (probabilitas) melebihi 0,05, sebagai hasilnya hipotesis alternatif (H_a) ditolak dan hipotesis nol (H_0) diterima, yang mengindikasikan bahwasanya variabel bebas tidak memberikan dampak yang berarti pada variabel terikat. Sementara, apabila F-hitung melampaui F-tabel serta tingkat signifikansi tidak lebih dari 0,05, sebagai hasilnya H_a diterima dan H_0 ditolak. Temuan pengujian F dalam studi ini tersaji pada tabel berikut.

Tabel 6.
Hasil Uji F

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	124.289	1	124.289	24.248	.000 ^b
	Residual	281.921	55	5.126		
	Total	406.211	56			

a. Dependent Variable: Kesehatan Mental

b. Predictors: (Constant), Komunikasi Digital

Sumber : SPSS 25 untuk Windows

Berdasar pada temuan pengujian F yang terdapat pada tabel, diketahui angka F-hitung sejumlah 24,248, sedangkan nilai F-tabel yang dijadikan acuan adalah 2,142. Mengacu pada dasar penetapan keputusan, apabila F-hitung melampaui F-tabel serta derajat signifikansi tidak lebih dari batas 0,05, dianggap bahwasanya variabel bebas berdampak signifikan pada variabel terikat. Hasil pengujian menampilkan bahwa nilai F-hitung melebihi F-tabel ($24,248 > 2,142$) dengan derajat signifikansi senilai 0,000, kurang dari batasan 0,05. Sebagai hasilnya, diinterpretasikan bahwasanya variabel komunikasi digital (X) berdampak yang signifikan terhadap kesehatan mental (Y).

2) Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi adalah nilai yang bernilai antara 0 sampai 1 yang menggambarkan seberapa jauh variabel bebas dapat menerangkan terhadap fluktuasi maupun dinamika pada variabel terikat. Nilai koefisien determinasi yang relatif kecil mengindikasikan bahwa variabel bebas memiliki daya jelas terbatas dalam menerangkan variasi perubahan pada variabel terikat. Sebaliknya, nilai koefisien determinasi yang mendekati angka 1 mencerminkan kuatnya peran variabel bebas untuk memperkirakan variasi variabel terikat. Temuan dari uji koefisien determinasi pada studi ini ditampilkan dalam tabel berikut:

Tabel 7.
Hasil Uji Koeferisen Determinasi (R^2)

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.553 ^a	.306	.293	2.264

a. Predictors: (Constant), Komunikasi Digital

b. Dependent Variable: Kesehatan Mental

Sumber : SPSS 25 untuk Windows

Berdasar pada hasil pengujian koefisien determinasi yang tercantum pada tabel, terdapat hasil R Square senilai 0,306. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa variabel komunikasi digital (X) mampu menjelaskan sebesar 30,6% variasi pada variabel kesehatan mental (Y), sementara persentase sisa lainnya terdapat implikasi atas aspek lain yang tidak dikaji pada model studi ini.

Temuan penelitian ini menegaskan peran strategis komunikasi digital sebagai medium dukungan emosional dan psikologis bagi mahasiswa yang menjalani kehidupan di perantauan. Namun demikian, efektivitas komunikasi digital tidak semata-mata ditetapkan dari intensitasnya, namun turut dari mutu interaksi yang terbangun antara orang tua dan mahasiswa. Keterlibatan orang tua yang bersifat suportif dan responsif melalui media digital berpotensi mereduksi perasaan kesepian serta tekanan psikologis yang dialami mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik dan proses adaptasi terhadap lingkungan baru. Temuan ini mengindikasikan bahwa pola komunikasi yang hangat, terbuka, dan berorientasi pada dukungan menjadi faktor penentu keberhasilan komunikasi digital dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa perantau. Hasil kajian ini selaras terhadap hasil studi Johnson (2021) yang menyebutkan bahwasanya komunikasi digital dapat berfungsi sebagai faktor protektif bagi kesehatan mental mahasiswa perantauan, sekaligus memperkuat argumen bahwa peran keluarga tetap relevan meskipun dimediasi oleh teknologi.

2. Pembahasan

Hasil studi ini menyatakan bahwasanya komunikasi digital orang tua berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat kesehatan mental mahasiswa perantau di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Semarang. Temuan ini mengindikasikan bahwa komunikasi yang berlangsung secara rutin, intens, dan berkualitas melalui media digital berperan sebagai faktor pendukung penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa yang berada jauh dari orang tua dan lingkungan asalnya. Namun demikian, pengaruh tersebut tidak dapat dilepaskan dari kualitas interaksi yang terbangun, seperti adanya dukungan emosional, empati, dan keterbukaan dalam komunikasi.

Hasil pengujian regresi linear sederhana menunjukkan bahwa komunikasi digital orang tua berpengaruh secara signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa perantau, yang dibuktikan oleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Koefisien regresi senilai 0,714 menyatakan bahwasanya meningkatnya kualitas komunikasi digital orang tua diikuti oleh peningkatan kesehatan mental mahasiswa. Temuan ini menegaskan bahwa komunikasi digital tidak semata-mata bermanfaat untuk media pertukaran informasi, namun turut sebagai medium untuk menyalurkan perhatian, dukungan emosional, serta rasa aman psikologis. Dengan demikian, komunikasi digital dapat dipandang sebagai mekanisme adaptif dalam mempertahankan fungsi dukungan keluarga di tengah keterbatasan jarak fisik.

Temuan penelitian ini konsisten terhadap teori kelompok rujukan (reference group theory) yang dikemukakan oleh Hyman, yang menegaskan bahwa sikap dan perilaku individu sangat dipengaruhi oleh kelompok yang dijadikan sebagai acuan, salah satunya adalah keluarga. Dalam konteks mahasiswa perantau, orang tua tetap berperan sebagai kelompok rujukan utama meskipun interaksi berlangsung melalui media digital. Intensitas komunikasi yang terjalin dengan orang tua memungkinkan mahasiswa memperoleh arahan, internalisasi nilai, serta dukungan emosional yang berkontribusi terhadap kestabilan psikologis mereka.

Selain itu, hasil penelitian ini juga memperkuat relevansi teori kelekatan (attachment theory) yang dikemukakan oleh Bowlby, yang menekankan pentingnya ikatan emosional antara anak dan orang tua dalam proses perkembangan psikologis individu. Komunikasi digital yang berlangsung secara konsisten berfungsi sebagai mekanisme pemeliharaan ikatan emosional tersebut, meskipun hubungan fisik terhambat oleh jarak geografis. Dengan demikian, mahasiswa perantau tetap dapat merasakan kehadiran figur keterikatan utama, sehingga muncul perasaan diperhatikan, didukung, dan aman secara psikologis.

Nilai koefisien determinasi (R^2) senilai 0,306 menyatakan bahwasanya komunikasi digital orang tua berkontribusi sebesar 30,6% dalam menjelaskan variasi kesehatan mental mahasiswa perantau. Meskipun besaran kontribusi tersebut berada pada kategori sedang, temuan ini mengindikasikan bahwa komunikasi digital merupakan suatu aspek yang berperan penting dalam memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Namun demikian, masih adanya aspek lain yang tidak dikaji dalam studi ini yang juga berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa, seperti lingkungan pertemanan, tuntutan akademik, kondisi sosial ekonomi, serta kemampuan individu dalam melakukan coping terhadap stres.

Selain itu, hasil penelitian ini memperkuat temuan-temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa komunikasi keluarga yang efektif berfungsi sebagai faktor protektif terhadap munculnya stres, kecemasan, dan perasaan kesepian pada mahasiswa perantau. Kebaruan dari kajian ini terhadap studi sebelumnya yakni pada fokus objek studi, di mana mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Semarang, yang secara akademis memiliki tingkat kesadaran yang lebih tinggi terhadap isu kesehatan mental. Kondisi tersebut menjadikan komunikasi dengan orang tua semakin relevan sebagai sumber dukungan psikologis dalam menunjang kesejahteraan mental mahasiswa.

Secara komprehensif, temuan studi ini menegaskan bahwa komunikasi digital orang tua tidak sekadar merupakan aktivitas rutin, melainkan berperan strategis untuk mempertahankan serta meningkatkan kesehatan mental mahasiswa perantau. Pola komunikasi yang hangat, terbuka, dan suportif melalui media digital berkontribusi dalam mendukung mahasiswa untuk mengendalikan stress, mengoptimalkan tingkat kepercayaan diri, dan menguatkan ketahanan mental selama menghadapi kehidupan perantauan dan tuntutan akademik. Hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan pengaruh signifikan mengindikasikan bahwa intensitas dan kualitas komunikasi dengan orang tua dapat merupakan suatu unsur yang berperan untuk menurunkan derajat gangguan kesehatan mental pada mahasiswa.

Perbedaan temuan penelitian ini dengan penelitian terdahulu (Najmudin, 2023; Nuzuli, 2020; dan Wowor, 2022) terletak pada objek kajian, yaitu mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Semarang yang menjalani kehidupan jauh dari orang tua. Karakteristik objek penelitian tersebut memberikan konteks tersendiri dalam memahami peran komunikasi digital orang tua sebagai sumber dukungan psikologis bagi mahasiswa perantau.

Simpulan

Berdasar pada temuan studi serta analisis data yang dilaksanakan, diperoleh kesimpulan bahwasanya komunikasi digital orang tua berdampak positif dan signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa perantau di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Semarang. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa semakin baik kualitas serta intensitas komunikasi digital yang terjalin antara orang tua dan mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat kesehatan mental mahasiswa perantau.

Komunikasi digital yang berlangsung secara rutin, berkualitas, dan bersifat suportif terbukti berperan dalam memberikan dukungan emosional, mengurangi perasaan kesepian, serta membantu mahasiswa dalam mengelola stres yang muncul akibat tuntutan akademik dan proses adaptasi terhadap lingkungan baru. Hasil tersebut selaras terhadap konsep kelompok rujukan yang menegaskan urgensi peran keluarga sebagai sumber utama dalam pembentukan sikap dan kesejahteraan psikologis individu.

Nilai koefisien determinasi menunjukkan bahwa komunikasi digital orang tua berkontribusi hingga 30,6% pada variasi kesehatan mental mahasiswa perantau, sedangkan sisa lainnya terdapat pengaruh dari aspek lainnya di luar cakupan penelitian ini. Oleh karena itu, komunikasi digital orang tua dinilai sebagai suatu aspek krusial pada upaya menjaga dan memperkuat kesehatan mental mahasiswa yang menjalani pendidikan jauh dari lingkungan keluarga.

Daftar Rujukan

- Agustin, S. I., & Mursal, I. L. P. (2023). Gambaran Umum Kesehatan Mental Melalui Sharing Session Pada Pelaku Umkm Di Desa Panyingkiran. *Abdima Jurnal Pengabdian ...*, 2(1). <https://journal.ubpkarawang.ac.id/index.php/AJPM/article/view/3958>
- Aldira, N. P., & Agustin, S. M. (2022). Komunikasi Interpersonal Jarak Jauh Ibu Tenaga Kesehatan dan Anak di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 20(1), 70. <https://doi.org/10.31315/jik.v20i1.5594>
- Astuti, A. M., Probawati, R., Yoga, D., & Wicaksono, B. (t.t.). *HUBUNGAN POLA KOMUNIKASI KELUARGA TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI ERA DIGITAL*.
- Azizah, M., Mahardika², A. P., & Najwan, R. A. (2023). Pola Komunikasi Antara Anak dan Orang Tua Untuk Menjalin Hubungan Jarak Jauh. *Prosiding Seminar Nasional*, 188–197.
- Baharuddin. (2019). PENGARUH KOMUNIKASI ORANG TUA TERHADAP PERILAKU ANAK PADA MIN I LAMNO DESA PANTE KEUTAPANG ACEH JAYA. Dalam *Jurnal Al-Ijtima'iyyah* (Vol. 5, Nomor 1).
- Dian, N., & Noersanti, L. (2020). Pengaruh Komunikasi, Disiplin, Dan Motivasi Terhadap Kinerja Karyawan Bagian Produksi Pt. Extrupack Bekasi Barat. *Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia*, 3, 1–25. [http://repository.stei.ac.id/1653/4/BAB 3.pdf](http://repository.stei.ac.id/1653/4/BAB%203.pdf)
- Gunandar, M. S., Muhana, &, Utami, S., Iii, B. A. B., Nanda, P., Kartika, R., Permata Putri, A., Nurhidayah, S., Gani, A., Nurhayati, N. R., Christianto, E., Najmudin, M. F., Khotima, N. A., Lubis, R. F., & Nabila, N. (2017). Metodologi Penelitian: Metodologi penelitian Skripsi. *Repository.Uinjkt.Ac.Id*, 5(1), 32–47. <https://doi.org/10.21009/jkpk.101.08>
- Nabila, N. (2022). *Peranan Komunikasi Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Anak Remaja Di Masa Pandemi Covid-19*. 76. <http://repository.umsu.ac.id/handle/123456789/18092>
- Najmudin, M. F., Khotima, N. A., & Lubis, R. F. (2023). PERAN ORANG TUA TERHADAP PSIKOLOGIS ANAK RANTAU MELALUI KOMUNIKASI JARAK JAUH. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 10(01), 88–99. <https://doi.org/10.21009/jkpk.101.08>
- Nanda, P., & Kartika, R. (2017). Lima Kualitas Sikap Komunikasi Antar Pribadi Oleh Unit Customer Complaint Handling PT BNI Life Insurance. *CoverAge: Journal of Strategic*, 8(1), 1–11.

- Nurhayati, N. R. (2023). Pengaruh Status Sosial Ekonomi Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Rantau Uin Jakarta. *Repository.Uinjkt.Ac.Id*. [https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/73652%0Ahttps://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/73652/1/NYAI ROHMAH NURHAYATI-FDK..pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/73652%0Ahttps://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/73652/1/NYAI%20ROHMAH%20NURHAYATI-FDK..pdf)
- Nuzuli, A. K. (2020). Komunikasi Orang Tua dan Tingkat Stres Mahasiswa Perantauan Pada Larangan Mudik Covid 19 KOMUNIKASI ORANG TUA DAN TINGKAT STRES MAHASISWA PERANTAUAN PADA LARANGAN MUDIK COVID-19. *Komunida: Media Komunikasi dan Dakwah*, 10(2017), 242–260. <https://doi.org/10.35905/komunida.v7i2.http>
- Priadana, Sidik. S. D. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif. Pascal Books, 2021.
- Rizky, R. N., & Moulita. (2017). Penanaman Nilai-Nilai Islam Melalui Komunikasi Interpersonal Orang Tua Pada Anak. *Jurnal Interaksi*, 1(2), 206–219.
- Siregar, S. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS (1st Edition). Prenada Media.
- Sugiyono, (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: CV. Alfabeta.
- Wowor, H. A. F., & Putri, K. Y. S. (2021). Komunikasi Interpersonal Keluarga sebagai Penunjang Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau Asal Papua-Papua Barat. *Perspektif*, 11(1), 205–213. <https://doi.org/10.31289/perspektif.v11i1.5488>
- Yopi Putri Ramadani, Anniez Rachmawati, & Faqih Purnomosidi. (2023). Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Rantau Universitas Sahid Surakarta. *Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 2(1), 66–74. <https://doi.org/10.55606/inovasi.v2i1.909>