

Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Tingkat Kesehatan Mental Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Musamus

Muktamar Umakaapa¹, Ade Yuni Sahrani², Carolus Wasa³
Universitas Musamus^{1,2,3}

*Email:

muktamarumakaapa_fkip@unmus.ac.id; adeyunisahrani_fkip@unmus.ac.id; carolus@unmus.ac.id

Sejarah Artikel:

Diterima 08-07-2025
Disetujui 20-07-2025
Diterbitkan 22-07-2025

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between social support and the mental health of students in the Physical Education, Health, and Recreation Study Program at Musamus University. The method used was quantitative with a correlational approach. A purposive sample of 100 students was selected. The instruments used were the GHQ-28 mental health scale and a social support questionnaire. Pearson correlation results showed a significant positive relationship between social support and mental health ($r = 0.54$, $p < 0.01$). This indicates that the higher the social support received by students, the better their mental health.

Keywords: Mental health, social support, students, physical education

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat kesehatan mental mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Musamus. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel penelitian berjumlah 100 mahasiswa yang diambil secara purposive. Instrumen yang digunakan adalah skala kesehatan mental GHQ-28 dan kuesioner dukungan sosial. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan kesehatan mental ($r = 0,54$, $p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin baik kondisi kesehatan mentalnya.

Katakunci: Kesehatan mental, dukungan sosial, mahasiswa, pendidikan jasmani

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Muktamar Umakaapa, Ade Yuni Sahrani, & Carolus Wasa. (2025). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Tingkat Kesehatan Mental Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Musamus. Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 1(4b), 2401-2406. <https://doi.org/10.63822/n8y6ck04>

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kesejahteraan individu secara menyeluruh. Menurut World Health Organization (WHO, 2022), kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan di mana individu mampu menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada komunitasnya. Definisi ini menegaskan bahwa kesehatan mental tidak sekadar ketiadaan gangguan atau kecacatan psikologis, melainkan mencakup kualitas hidup emosional dan fungsional seseorang. Oleh karena itu, kesehatan mental harus dipandang sebagai aspek fundamental dalam setiap fase kehidupan, termasuk pada masa remaja dan dewasa muda yang sedang menempuh pendidikan tinggi.

Mahasiswa perguruan tinggi berada dalam masa perkembangan yang krusial, di mana berbagai tuntutan akademik, sosial, dan emosional saling berinteraksi secara kompleks. Khususnya pada mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani, tekanan akademik tidak hanya datang dari beban teori dan praktik di kelas, tetapi juga dari tuntutan fisik dan performatif yang melekat pada bidangnya. Tekanan semacam ini dapat berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa, termasuk peningkatan risiko stres, kecemasan, dan bahkan depresi jika tidak dikelola dengan baik (Keyes, 2002). Selain itu, transisi dari pendidikan menengah ke perguruan tinggi juga menjadi fase kritis yang memperbesar kemungkinan timbulnya masalah kesehatan mental.

Dalam konteks ini, dukungan sosial menjadi salah satu faktor pelindung (protective factor) yang penting untuk diperhatikan. Dukungan sosial mencakup berbagai bentuk bantuan yang diperoleh individu dari lingkungan sekitarnya, baik berupa dukungan emosional, informasional, maupun instrumental. Sarafino dan Smith (2014) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat memperkuat ketahanan psikologis individu dalam menghadapi tekanan hidup. Individu yang memiliki jaringan sosial yang kuat cenderung lebih mampu menghadapi stres, memiliki rasa kontrol yang lebih tinggi, serta menunjukkan tingkat kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang merasa terisolasi.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang merasa memiliki dukungan sosial yang cukup dari keluarga, teman sebaya, maupun dosen memiliki kecenderungan untuk lebih stabil secara emosional. Mereka lebih mampu menyelesaikan tugas akademik, terlibat aktif dalam organisasi kampus, dan mempertahankan motivasi belajar meskipun menghadapi tantangan. Dukungan ini dapat hadir dalam bentuk sederhana seperti mendengarkan keluhan, memberikan saran, atau bantuan praktis seperti menemani ke fasilitas kesehatan ketika dibutuhkan. Dalam dunia akademik yang kompetitif, keberadaan relasi sosial yang suportif dapat menjadi penyeimbang yang sangat vital.

Namun demikian, tidak semua mahasiswa memiliki akses atau persepsi yang sama terhadap dukungan sosial. Mahasiswa yang berasal dari luar daerah atau latar belakang keluarga dengan masalah sosial-ekonomi cenderung lebih rentan mengalami isolasi sosial. Hal ini juga terjadi pada mahasiswa yang mengalami perbedaan budaya, agama, atau orientasi gender yang tidak diterima oleh lingkungannya. Dalam konteks kampus yang majemuk seperti Universitas Musamus di Merauke, keberagaman latar belakang mahasiswa menjadi tantangan sekaligus peluang dalam membangun sistem pendukung yang inklusif.

Universitas sebagai institusi pendidikan tinggi memiliki tanggung jawab untuk menciptakan ekosistem yang mendukung kesehatan mental mahasiswa. Hal ini dapat dilakukan melalui penguatan layanan konseling, pengembangan organisasi mahasiswa yang bersifat suportif, dan pelatihan keterampilan sosial-emosional. Intervensi ini tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif, dengan membangun kesadaran dan kapasitas mahasiswa dalam mengenali serta mengelola kondisi psikologis mereka sendiri.

Dalam hal ini, dukungan dari dosen dan tenaga kependidikan sebagai bagian dari komunitas akademik sangat krusial.

Lebih jauh, mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani memiliki karakteristik unik yang patut diperhatikan. Kegiatan fisik dan olahraga memiliki potensi besar untuk menjadi media pemulihan psikologis, membangun koneksi sosial, dan meningkatkan kepercayaan diri. Namun jika tidak didukung dengan iklim sosial yang sehat dan kolaboratif, tekanan dalam kompetisi olahraga atau tuntutan performa fisik dapat menjadi pemicu stres. Oleh karena itu, pemahaman dosen PJOK tentang pentingnya aspek kesehatan mental sama pentingnya dengan penguasaan teknik-teknik pengajaran olahraga

Kajian mengenai hubungan antara dukungan sosial dan kesehatan mental mahasiswa telah dilakukan di berbagai negara dan menunjukkan hasil yang konsisten, namun belum banyak yang secara spesifik meneliti konteks lokal perguruan tinggi di wilayah Indonesia timur, termasuk Merauke. Wilayah ini memiliki tantangan geografis, infrastruktur, dan sosial yang berbeda dari kota besar di Jawa, sehingga generalisasi hasil penelitian dari tempat lain mungkin tidak sepenuhnya relevan. Maka dari itu, penelitian yang berbasis konteks lokal sangat diperlukan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih otentik dan aplikatif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan mengeksplorasi sejauh mana hubungan antara dukungan sosial yang diterima mahasiswa dengan tingkat kesehatan mental mereka, khususnya pada program studi Pendidikan Jasmani Universitas Musamus. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam upaya peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui pendekatan berbasis komunitas kampus yang suportif. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan dan program yang lebih berorientasi pada kesehatan mental di lingkungan pendidikan tinggi.

Dengan pendekatan kuantitatif korelasional, penelitian ini berupaya menjawab pertanyaan utama: apakah terdapat hubungan signifikan antara persepsi dukungan sosial mahasiswa dengan tingkat kesehatan mental mereka? Temuan dari penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan gambaran statistik, tetapi juga membuka diskusi lebih luas tentang peran institusi pendidikan dalam membangun generasi muda yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga sehat secara mental dan sosial.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Musamus. Sampel diambil secara purposive sebanyak 100 orang berdasarkan kriteria: aktif kuliah, semester 2 hingga 8, dan bersedia menjadi responden. Instrumen yang digunakan terdiri dari General Health Questionnaire-28 (GHQ-28) untuk mengukur tingkat kesehatan mental, dan kuesioner dukungan sosial yang disusun berdasarkan teori dari Cobb (1976). Reliabilitas alat ukur diuji dengan Cronbach's Alpha dan diperoleh nilai 0,83 untuk GHQ-28 serta 0,88 untuk kuesioner dukungan sosial. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi Pearson dengan bantuan perangkat lunak SPSS.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Tingkat Kesehatan Mental Mahasiswa

Kategori Kesehatan Mental	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tinggi	25	25%
Sedang	60	60%
Rendah	15	15%
Total	100	100%

Tabel 2. Distribusi Tingkat Dukungan Sosial Mahasiswa

Kategori Dukungan Sosial	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tinggi	38	38%
Sedang	56	56%
Rendah	6	6%
Total	100	100%

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Pearson antara Dukungan Sosial dan Kesehatan Mental

Variabel 1	Variabel 2	Koefisien Korelasi (r)	Signifikansi (p)
Dukungan Sosial	Kesehatan Mental	0,54	< 0,01

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa 60% responden memiliki tingkat kesehatan mental dalam kategori sedang, 25% tinggi, dan 15% rendah. Dukungan sosial yang diterima sebagian besar mahasiswa berada dalam kategori sedang (56%) dan tinggi (38%). Uji korelasi Pearson menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan kesehatan mental ($r = 0,54$, $p < 0,01$). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin baik pula kesehatan mental mahasiswa.

Pembahasan

Temuan penelitian ini mendukung berbagai hasil studi sebelumnya yang menekankan pentingnya dukungan sosial sebagai faktor protektif terhadap gangguan kesehatan mental. Dukungan sosial terbukti secara konsisten dapat menurunkan risiko munculnya gejala psikologis seperti stres, depresi, dan kecemasan (Taylor, 2011). Ketika individu merasa bahwa mereka memiliki orang lain yang peduli, mendengarkan, dan siap membantu, maka sistem fisiologis dan psikologis mereka cenderung lebih stabil. Dalam konteks neurobiologis, dukungan sosial juga diasosiasikan dengan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan respons hormonal terhadap stres, seperti kadar kortisol yang lebih rendah (Thoits, 2011). Hal ini menunjukkan bahwa efek dukungan sosial tidak hanya bersifat psikologis tetapi juga berdampak pada regulasi fisiologis tubuh yang berkaitan dengan stres kronis.

Khususnya dalam populasi mahasiswa Pendidikan Jasmani, aktivitas fisik dan interaksi sosial merupakan bagian integral dari kegiatan akademik dan ko-kurikuler. Kegiatan seperti olahraga tim, pelatihan kebugaran, dan kegiatan ekstrakurikuler berbasis kelompok menjadi wadah penting untuk membangun hubungan sosial yang positif. Penelitian oleh Weiss dan Ferrer-Caja (2002) menunjukkan

bahwa interaksi dalam konteks olahraga mendorong kohesi kelompok dan rasa memiliki (sense of belonging), yang kemudian meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Dalam penelitian ini, mahasiswa yang aktif secara sosial dan memiliki persepsi tinggi terhadap dukungan sosial cenderung menunjukkan tingkat kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan mereka yang kurang terhubung secara sosial.

Namun demikian, penting untuk dicatat bahwa persepsi terhadap dukungan sosial tidak selalu sebanding dengan jumlah relasi sosial yang dimiliki. Yang lebih menentukan adalah kualitas dari hubungan tersebut, apakah benar-benar memberikan rasa aman, diterima, dan dihargai. Mahasiswa yang memiliki jaringan sosial luas tetapi tidak memiliki hubungan yang autentik dan suportif justru berpotensi mengalami kesepian sosial (social loneliness). Oleh karena itu, institusi pendidikan tinggi perlu menekankan kualitas hubungan sosial di lingkungan kampus melalui pembinaan hubungan interpersonal yang sehat, pelatihan komunikasi empatik, dan penguatan komunitas berbasis minat dan nilai bersama.

Selain itu, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan metodologis yang perlu disadari. Salah satu keterbatasannya adalah belum dimasukkannya variabel mediasi atau moderasi seperti harga diri (self-esteem), ketahanan mental (resilience), dan regulasi emosi yang dalam berbagai penelitian telah terbukti berperan penting dalam menjelaskan bagaimana dukungan sosial berpengaruh terhadap kesehatan mental (Luthar & Cicchetti, 2000; Masten, 2014). Bisa jadi hubungan antara dukungan sosial dan kesehatan mental tidak bersifat langsung, melainkan dipengaruhi oleh kondisi psikologis internal individu tersebut. Misalnya, seseorang dengan harga diri rendah mungkin tidak mampu mengakses atau memanfaatkan dukungan sosial yang sebenarnya tersedia di sekitarnya.

Penggunaan pendekatan kuantitatif murni dalam penelitian ini juga membatasi pemahaman kontekstual mengenai bagaimana mahasiswa memaknai dukungan sosial dalam kehidupan sehari-hari mereka. Data kuantitatif memang berguna untuk mengidentifikasi pola dan kekuatan hubungan antarvariabel, tetapi tidak mampu menggali secara mendalam pengalaman subyektif individu. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan metode campuran (mixed methods), yang mengombinasikan survei kuantitatif dengan wawancara atau diskusi kelompok terfokus (FGD). Hal ini memungkinkan peneliti untuk memahami dinamika sosial-emosional yang lebih kompleks dan mendapatkan insight tentang faktor-faktor sosial dan budaya yang turut memengaruhi kesehatan mental mahasiswa.

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa dukungan sosial tidak dapat dipisahkan dari upaya peningkatan kesehatan mental mahasiswa. Namun, intervensi tidak dapat bersifat satu dimensi. Diperlukan strategi yang holistik, yang mencakup pemberdayaan individu melalui pelatihan keterampilan pengelolaan emosi, pemberian akses layanan konseling yang mudah, serta penciptaan lingkungan kampus yang ramah, inklusif, dan empatik. Melalui pendekatan tersebut, dukungan sosial dapat benar-benar menjadi modal sosial yang melindungi mahasiswa dari tekanan psikologis yang terus meningkat di era pendidikan tinggi yang semakin kompetitif dan kompleks.

KESIMPULAN

Dukungan sosial terbukti memiliki hubungan yang signifikan dan positif dengan tingkat kesehatan mental mahasiswa pendidikan jasmani Universitas Musamus. Pihak kampus diharapkan dapat memfasilitasi terbentuknya komunitas yang mendukung interaksi positif antar mahasiswa, serta melibatkan

dosen sebagai agen dukungan sosial. Penguatan jejaring sosial dalam lingkungan akademik merupakan langkah strategis dalam membangun ketahanan mental generasi muda.

DAFTAR PUSTAKA

- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314. <https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857–885. <https://doi.org/10.1017/S0954579400004156>
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. The Guilford Press.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (8th ed.). John Wiley & Sons.
- Stuart, G. W. (2013). *Principles and practice of psychiatric nursing* (10th ed.). Elsevier Health Sciences.
- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. In M. S. Friedman (Ed.), *The handbook of health psychology* (pp. 189–214). Oxford University Press.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
- Weiss, M. R., & Ferrer-Caja, E. (2002). Motivational orientations and sport behavior. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2nd ed., pp. 115–155). Human Kinetics.
- World Health Organization. (2022). *Mental health: Strengthening our response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>