HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: July, 28, 2025
Revised: November, 16, 2025
Available online: November, 17, 2025
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Peran dan dukungan sosial dalam mencegah masalah kesehatan mental pada mahasiswa baru

Afriana*, Eristono Evi Kurniawati, Cut Irma Nosy

STIKes Muhammadiyah Aceh
Korespondensi penulis: Afriana. *Email: afriana130417@gmail.com

Abstract

Background: Mental health is a global issue, both in developing and developed countries. This situation has made everyone aware of the importance of maintaining mental health. Social support, the physical and emotional comfort provided by family, friends, coworkers, and others, is a key factor in maintaining mental health, helping individuals overcome their problems. The role of social support in reducing social prejudice among incoming freshmen can help them adjust to their new campus environment and gain recognition from the majority group on campus.
Purpose: To examine the role of social support in preventing mental health problems in new students.
Methods: This quantitative cross-sectional study was conducted at Muhammadiyah Aceh College of Health Sciences from May 5-7, 2025. The independent variable in this study was social support, while the dependent variable was mental health. The sampling technique used accidental sampling, with a sample size of 40 respondents. Data analysis used univariate frequency distributions and bivariate chi-square tests.
Results: The majority of respondents (23 respondents (57.5%) received support, and 35 respondents (90.0%) did not experience mental illness. Based on the results of the Chi-Square test, the ρ value was 0.004, indicating a relationship between social support and mental health.
Conclusion: There is a relationship between social support and mental health in new students (ρ value = 0.004). Students who receive strong and consistent social support tend to demonstrate better indicators of psychological well-being and are more emotionally stable, enabling them to cope with academic and social pressures more effectively and adaptively.

Keywords: Mental Health; New Students; Social Support.

Pendahuluan: Kesehatan mental merupakan isu global, baik di negara berkembang maupun di negara maju. Kondisi ini menyadarkan setiap orang, betapa pentingnya menjaga kesehatan mental. Dukungan sosial merupakan kenyamanan fisik dan emosional yang diberikan oleh keluarga, teman, rekan kerja, maupun orang lain yang menjadi salah satu faktor utama dalam upaya menjaga kesehatan mental, sehingga dapat membantu individu dalam mengatasi masalahnya. Peran dukungan sosial dalam mengurangi prasangka sosial pada mahasiswa baru yang berstatus sebagai mahasiswa pendatang dapat membantu mahasiswa baru dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus yang baru dan memperoleh pengakuan dari kelompok mayoritas di lingkungan kampus.
Tujuan: Untuk mengkaji peran dukungan sosial dalam mencegah masalah kesehatan mental pada mahasiswa baru.
Metode: Penelitian kuantitatif dengan metode *cross sectional,* dilaksanakan di STIKes Muhammadiyah Aceh dari tanggal 5-7 Mei 2025. Variabel independen dalam penelitian ini adalah dukungan sosial, sedangkan variabel dependen adalah kesehatan mental. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling,*

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1305

jumlah sampel sebanyak 40 responden. Analisis data yang digunakan univariat dalam bentuk distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan uji *chi square.*

Hasil: Sebagian besar responden mendapat dukungan sebanyak 23 responden (57.5%) dan tidak mengalami sakit mental sebanyak 35 responden (90.0%). Berdasarkan hasil uji menggunakan *Chi-Square,* didapatkan *ρ value* = 0.004, hal ini menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial dengan kesehatan mental.

Simpulan: Adanya hubungan antara dukungan sosial dengan kesehatan mental pada mahasiswa baru (*ρ value* = 0.004). Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang kuat dan konsisten, cenderung menunjukkan indikator kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan lebih stabil secara emosional, sehingga mereka dapat menghadapi tekanan akademik dan sosial dengan lebih efektif dan adaptif.

Kata Kunci: Dukungan Sosial; Kesehatan Mental; Mahasiswa Baru.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan hak asasi yang fundamental bagi setiap individu. Setiap orang harus bebas dari masalah mental untuk dapat menikmati kesejahteraan hidup. Mereka yang memiliki kesehatan mental yang baik, dapat belajar, menghadapi tekanan, bekerja secara efektif, dan berkontribusi positif bagi komunitas. Di sisi lain, seseorang mungkin mengalami kondisi mental yang buruk, seperti stress atau depresi yang dapat berkembang menjadi masalah kesehatan mental lebih serius. Oleh karena itu, dukungan positif dari lingkungan sekitar sangat penting dalam menjaga kesehatan mental seseorang (World Health Organization, 2022).

Masalah kesehatan mental dikalangan remaja semakin memprihatikan. Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2021, satu dari tujuh remaja berusia 10-19 tahun di seluruh dunia mengalami gangguan mental, sekitar 13% dari total beban penyakit global terjadi pada kelompok usia 10-19 tahun (World Health Organization, 2014). Di Indonesia, prevalensi masalah kesehatan jiwa dalam sebulan terakhir untuk penduduk berusia 15 tahun ke atas mencapai 2.0%. Angka prevalensi tertinggi terdapat pada kelompok usia 15-24 tahun dengan perempuan, individu yang tidak atau belum pernah sekolah, serta kelompok denganstatus ekonomi terendah yang teridentifikasi sebagai yang paling rentan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Kesehatan mental merupakan perpaduan antara kondisi kesehatan dan kesejahteraan individu yang memegang peranan penting dalam mewujudkan kesehatan manusia seutuhnya. Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan jasmani karena pada dasarnya manusia didorong oleh faktor fisik dan psikis untuk dapat menjalankan kehidupan dengan baik. WHO mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial yang utuh, bukan sekedar tidak adanya kelemahan atau gangguan pada seseorang. Hal ini menimbulkan pemahaman bahwa kesehatan mental merupakan salah satu aspek yang kehadirannya sangat penting bagi individu agar dapat menjalankan fungsi kehidupan dengan baik (World Health Organization, 2022).

Pada saat ini isu kesehatan mental menjadi topik yang banyak dibahas. Kasus yang berhubungan dengan kesehatan mental mulai bermunculan di Masyarakat. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), penduduk dengan usia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan kesehatan mental emosional sebanyak lebih dari 19 juta, dan pada usia yang sama lebih dari 12 juta penduduk mengalami depresi. Saat ini Indonesia memiliki prevalensi orang dengan kesehatan gangguan mental sekitar 1 dari 5 penduduk, hal tersebut berarti sekitar 20% populasi di Indonesia itu mempunyai potensi-potensi masalah gangguan kesehatan mental.

Gangguan kesehatan mental juga terjadi pada mahasiswa di perguruan tinggi. Pada Maret 2023, di Jambi seorang mahasiswa ditemukan tak bernyawa di kamar kos dan kasus lainnya muncul pada Oktober 2023, dengan adanya kasus dugaan bunuh diri seorang mahasiswa yang ditemukan tewas di Mal Paragon Semarang, Jawa Tengah. Dikutip dari Databoks, jumlah kasus bunuh diri di Indonesia di tahun 2023 mencapai 971 kasus, lebih tinggi dari tahun 2022 yaitu 900 kasus. Hal ini menunjukkan tekanan besar yang dialami oleh mahasiswa yang merujuk pada kondisi kesehatan mental yang terganggu.

Gangguan kesehatan mental pada mahasiswa berpengaruh pada kondisi akademik. Sebuah penelitian menyebutkan bahwa, penurunan nilai

Afriana*, Eristono Evi Kurniawati, Cut Irma Nosy

STIKes Muhammadiyah Aceh
Korespondensi penulis: Afriana. *Email: afriana130417@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1305

akademik sering terjadi pada mahasiswa yang mengalami depresi (Rahmawati, Agustini, Ramadhan, Zulfaa, & Nisrina, 2025). Terganggunya kesehatan mental mahasiswa dapat dipengaruhi beberapa hal, seperti ketidakseimbangan antara fisik dan berfikir, pola komunikasi, pergaulan, serta pola hidup. Hal yang mempengaruhi gangguan kesehatan mental tersebut, dapat digolongkan menjadi 3 (tiga) faktor yaitu, faktor biologis, psikologis, dan sosial budaya (Rahmawaty, Silalahiv, Berthiana, & Mansyah, 2022).

Dukungan sosial merupakan hubungan interpersonal yang di dalamnya berisi pemberian bantuan yang melibatkan aspek-aspek yang terdiri dari informasi, perhatian emosi, penilaian dan bantuan instrumental yang diperoleh individu melalui interaksi dengan lingkungan (Risnawati, Nasichah, Prayogo, & Al Izzami, 2024). Hal tersebut memiliki manfaat emosional atau efek perilaku bagi penerima, sehingga dapat membantu individu dalam mengatasi masalahnya Peran dukungan sosial dalam mengurangi prasangka sosial pada mahasiswa baru yang berstatus sebagai mahasiswa pendatang dapat membantu mahasiswa baru dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus yang baru dan memperoleh pengakuan dari kelompok mayoritas di lingkungan kampus (Sari & Zaini, 2024).

Dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan atau sumbangan yang diberikan kepada individu oleh orang atau lain untuk membantu meningkatkan ketahanan terhadap pengaruh negatif, dan dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah dukungan sosial yang homogen (Santo & Alfian, 2021). Interpersonal Suatu bentuk ketenangan fisik atau mental, perhatian, penghargaan atau kontribusi .Dukungan sosial datang dari keluarga, pasangan atau saudara dan sahabat, serta mas-yarakat sosial. Dinamika sosial yang positif pun tidak menutup kemungkinan kemungkinan terjadinya kenakalan remaja. Mirip dengan laporan itu Disebutkan, jika remaja mengalami kegagalan sosial di kalangan tertentu, memang ada kecenderungan remaja untuk lari dan mulai akrab dengan narkoba.

Dukungan sosial mempunyai dampak yang besar terhadap setiap orang. Hal tersebut berarti, dukungan sosial yang diterima oleh individu mempunyai peran yang besar terhadap keberlangsungan kehidupannya. Individu yang terlibat aktif dalam Interaksi sosial dan melakukan berbagai aktivitas akan membawa kesejahteraan psikologi yang lebih tinggi atau terjaga kesehatan mentalnya.

Salah satu penyebab meningkatnya persentase gangguan mental adalah pengabaian terhadap kesehatan mental. Selama beberapa dekade, kesehatan mental telah menjadi salah satu bidang kesehatan masyarakat yang paling terabaikan (Rasyid & Chusairi, 2021). Masyarakat luas meyakini bahwa kesehatan fisik memiliki peran yang jauh lebih penting dibandingkan kesehatan mental bagi kelangsungan hidup mereka (Astuti & Hartati, 2013). Namun, pada dasarnya kesehatan fisik dan psikis mempunyai peranan yang sama pentingnya dalam kelangsungan hidup manusia. Kesadaran terhadap kesehatan mental lebih rendah dibandingkan kesehatan fisik karena faktor literasi kesehatan mental (Melati & Raudatussalamah, 2012).

Dukungan sosial mencakup ungkapan atau sugesti secara verbal dan nonverbal, sumbangan atau keintiman sosial, atau tindakan nyata yang diberi-kan karena kehadiran pendukung yang mempunyai manfaat emosional atau efek sikap ter-hadap penerimanya (Salmon & Santi, 2021). Dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan atau sumbangan yang diberikan kepada individu oleh orang atau kelompok lain untuk membantu meningkatkan ketahanan terhadap pengaruh negatif, sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah dukungan sosial yang homogeny mencakup interpersonal suatu bentuk ketenangan fisik atau mental, perhatian, penghargaan atau kontribusi (Oktavia & Muhopilah, 2021)

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, dalam upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa salah satunya menerima dukungan emosional, dimana dukungan emosional berasal dari keluarga, teman, maupun orang lain di sekitar yang diterima dengan cara berkomunikasi, meluangkan waktu untuk mendengarkan dengan penuh perhatian, mencip-takan lingkungan yang aman dan mendukung, dan menunjukkan empati terhadap perasaan dan pengalaman individu. Dukungan emosional ini dapat membantu individu merasa didengar, dipahami, dan diterima tanpa penilaian. Ini memberikan rasa kepastian dan ken-yamanan, yang penting dalam proses pemulihan (Adwah, 2024).

Sebuah studi metaanalisismenunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial dan kesehatan mental. Hasilnya mengindikasikan bahwa ukuran efektivitas korelasi antara dukungan sosial

Afriana*, Eristono Evi Kurniawati, Cut Irma Nosy

STIKes Muhammadiyah Aceh
Korespondensi penulis: Afriana. *Email: afriana130417@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1305

dan masalah kesehatan mental pada remaja berada pada tingkat rata-rata. Menurut Rathus, dukungan sosial dapat mengurangi dampak negative dari stres mental melalui lima cara: memberikan perhatian emosional, dukungan praktis, informasi, umpan balik tentang kualitas kinerja, serta meningkatkan kemampuan bersosialisasi (Hidayati & Purwandari, 2023). Penelitian lain juga menyoroti bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin baik pula kesehatan mental mahasiswatersebut, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang diperoleh kesehatan mental mahasiswakan semakin terpuruk (Alawiyah, 2022).

STIKes Muhammadiyah Aceh merupakan salah satu sekolah tinggi di bidang kesehatan, terletak di kota Banda Aceh dengan mahasiswa cukup banyak. Tidak hanya berasal dari Kota Banda Aceh, tetapi berasal dari seluruh kabupaten yang berada di Provinsi Aceh. Menjadi seorang mahasiswa pada sebuah kampus, sama halnya memasuki dunia baru yang asing. Perasaan cemas, suasana canggung, kebiasaan, dan budaya baru setiap saat bisa terjadi karena berbeda dari lembaga pendidikan yang sebelumnya. Permasalahan ini seringkali terjadi pada mahasiswa baru yang berstatus sebagai mahasiswa pendatang. Mahasiswa pendatang seringkali mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus yang baru, terkadadang hal ini dapat menyebabkan terjadinya prasangka sosial.

METODE

Penelitian kuantitatif *cross sectional,* dilaksanakan di Kampus STIKes Muhammadiyah Aceh pada tanggal 5-7 Mei 2025. Variabel independen dalam penelitian ini adalah dukungan sosial, sedangkan variabel dependen adalah kesehatan mental. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* dan jumlah sampel sebanyak 40 responden.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner untuk mengukur dukungan sosial yang berjumlah 16 item pertanyaan dan kuesioner kesehatan mental dengan jumlah kuesioner berjumlah 18 item.

Dukungan sosial mencakup 4 indikator, yakni emosional (merasakan empati, perhatian, dan kepedulian dari lingkungan sosial); instrumental (mendapatkan bantuan langsung berupa tindakan, material, dan fasilitas); informasi (mendapatkan nasihat atau saran, penghargaan atau petunjuk dari lingkungan sosial sekitar); dan dukungan penghargaan (mendapatkan persetujuan terhadap ide dan pendapat, mendapat dorongan semangat). Skala yang digunakan yaitu skala Likert (skor 1= tidak berlaku hingga 5= sangat berlaku).

Indikator penilaian kesehatan mental mencakup 4 aspek, yakni fisik, (perkembangan yang normal yaitu dapat berfungsi dengan baik dan sehat); psikis (respect terhadap diri sendiri dan orang lain, memiliki pandangan hidup, respon emosionalnya wajar, dapat berfikir secara objektif dan realistis, tidak memiliki gangguan psikologis, bersifat terbuka, fleksibel, kreatif dan inovatif, memiliki perasaan bebas untuk memilih, menyatakan pendapat, dan bertindak); sosial (memiliki perasaan rasa kasih sayang dan empati terhadap orang lain, memiliki sikap senang memberikan pertolongan, toleran, dapat menjalin hubungan dengan orang lain, mampu menerima orang lain meski berasal dari latar belakang yang berbeda-beda); dan moral-religius, yakni percaya dan taat kepada Tuhan, serta berakhlak mulia. Penilaian gejala depresi, skor: 0–4 tidak ada gejala, 5–9 gejala ringan, 10–14 depresi ringan, 15–19 depresi sedang, dan ≥20 depresi berat.

Analisis data yang digunakan univariat dalam bentuk distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan uji *chi square.*

Afriana*, Eristono Evi Kurniawati, Cut Irma Nosy

STIKes Muhammadiyah Aceh
Korespondensi penulis: Afriana. *Email: afriana130417@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1305

HASIL

Tabel Distribusi Demografi Karakteristik Responden (N=40)

Variabel	Hasil	p-value
Umur (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(19.286±0.439)(18-22)	
Jenis Kelamin (n/%)		
Laki- Laki	15/37.5	
Perempuan	25/62.5	
Dukungan Sosial (n/%)		
Ya	23/57.5	**0.004**
Tidak	17/42.5	
Kesehatan Mental (n/%)		
Normal	35/90.0	
Depresi Ringan	5/10.0	

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari 40 responden, mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 25 responden (62.5%) dengan rata-rata usia berada pada rentang 18-22 tahun. Sebagian besar responden mendapat dukungan sebanyak 23 responden (57.5%) dan tidak mengalami sakit mental sebanyak 35 responden (90.0%). Berdasarkan hasil uji dengan menggunakan *Chi-Square* didapatkan *ρ value* = 0.004, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kesehatan mental.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, sebagian besar responden dalam mendapat dukungan sebanyak 23 responden (57.5%) dan tidak mengalami sakit mental sebanyak 35 responden (90.0%). Melalui uji *chi-square,* diketahui *ρ value* = 0.004, menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial dengan kesehatan mental. Seorang mahasiswa baru jika memiliki kesehatan mental yang baik, maka akan berdampak besar bagi dirinya. Kesehatan mental merupakan kondisi ketika fikiran, perasaan, dan emosi berada dalam keadaan baik, sehingga seorang individu bisa menjalani hidup dengan seimbang, merasa nyaman dengan diri sendiri, dan mampu menghadapi tantangan sehari-hari. Dalam mencapai kesehatan mental yang baik, seseorang tentu membutuhkan berbagai dukungan, baik dari diri sendiri maupun dari luar (Kumalasari & Ahyani, 2012).

Dukungan sosial adalah kehadiran beberapa orang yang secara pribadi memberikan nasehat, motivasi, bimbingan dan bantuan untuk mencari jalan keluar jika terjadi permasalahan. Dukungan sosial memegang peranan penting dalam pembangunan manusia. Misalnya, orang yang memiliki hubungan baik dengan orang lain akan menikmati kesehatan mental dan fisik yang baik, kesejahteraan subjektif yang tinggi, serta angka kesakitan dan kematian yang rendah (Oscar, Fox, Croucher, Wernick, Keune, & Hooker, 2017). Dukungan sosial berasal dari hubungan sosial yang erat atau dari orang tua, saudara kandung, teman, guru, komunitas, atau kehadiran individu yang membuat individu tersebut merasa diperhatikan, dicintai, serta dinilai (Amseke, 2018).

Mahasiswa Baru mengalami berbagai macam kecemasan dan stres ketika memasuki dunia kampus, dukungan sosial sangatlah berperan penting untuk mahasiswa baru. Hadirnya dukungan sosial dapat menghasilkan hubungan interpersonal yang melindungi mahasiswa baru dari konsekuensi stres (Noorrahman, Sairin, & Janati, 2023). Hubungan sosial yang kooperatif secara sosial dapat membantu mengatasi cemas, efektif dalam mencegah tekanan psikologis pada saat-saat sulit yang menjadikan mahasiswa baru merasa ada yang menyayangi, memperhatikan, dan menghargai. Dukungan sosial teman sebaya akan membantu kesulitan

Afriana*, Eristono Evi Kurniawati, Cut Irma Nosy

STIKes Muhammadiyah Aceh
Korespondensi penulis: Afriana. *Email: afriana130417@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1305

mahasiswa tingkat baru yang mengalami stres saat menyusun tugas akhir, salah satu dari fungsi yang sangat penting dari kelompok pertemanan ialah untuk memberi penjelasan dan Kesehatan mental mahasiswa merupakan elemen yang sangat penting dan tidak terpisahkan dalam mendukung keberhasilan akademik serta kesejahteraan individu selama mereka menjalani masa studi di perguruan tinggi (Dini & Iswanto, 2019).

Mahasiswa sering kali dihadapkan pada berbagai tekanan yang berasal dari berbagai aspek kehidupan, mulai dari tuntutan akademik yang mengharuskan mereka untuk mencapai prestasi tinggi dan mempertahankan konsistensi dalam belajar, hingga berbagai tuntutan sosial yang harus dipenuhi, serta tantangan pribadi yang mungkin muncul secara bersamaan (Ismah, 2025) . Kondisi tersebut dapat memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap keadaan psikologis mereka. Dalam konteks ini, dukungan sosial menjadi elemen yang sangat penting dan memiliki potensi besar untuk membantu mahasiswa dalam mengelola stres yang mereka hadapi serta menjaga dan meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan (Patawari, 2020).

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran yang sangat penting dan berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa mahasiswa yang menerima dukungan sosial yang memadai, baik itu dari keluarga, teman, maupun lingkungan institusi pendidikan, cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang kurang mendapatkan dukungan tersebut (Cahyani, Santika, Shafa, Hakim, & Budiman, 2025).

Temuan ini secara jelas menegaskan betapa pentingnya peran lingkungan sosial yang positif dan mendukung dalam membantu mahasiswa menjaga kesehatan mental mereka agar tetap stabil dan terjaga selama masa studi. Lebih lanjut, penelitian terdahulu menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial yang dirasakan dengan tingkat kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) mahasiswa. Semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima oleh seorang mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan (Ismail & Indrawati, 2013). Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak hanya berfungsi untuk meredakan stres, tetapi juga memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kualitas hidup psikologis mahasiswa secara keseluruhan.

Selain itu, studi terbaru juga menegaskan bahwa dukungan sosial memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama dalam konteks mengurangi kecemasan yang sering dialami selama masa studi (Purwaningsih, Sugiarto, & Budiarto, 2023). Penelitian ini menekankan bahwa mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang kuat dan konsisten cenderung menunjukkan indikator kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan lebih stabil secara emosional, sehingga mereka dapat menghadapi tekanan akademik dan sosial dengan lebih efektif dan adaptif.

SIMPULAN

Adanya hubungan antara dukungan sosial dengan kesehatan mental pada mahasiswa baru (*ρ value* = 0.004). Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang kuat dan konsisten, cenderung menunjukkan indikator kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan lebih stabil secara emosional, sehingga mereka dapat menghadapi tekanan akademik dan sosial dengan lebih efektif dan adaptif.

DAFTAR PUSTAKA

Adwah, A. R. (2024). 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).

Alawiyah, T. (2022). *Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an Terhadap Kesehatan Mental Di Kalangan Remaja Lingkungan I Gunung Tua Kabupaten Padang Lawas Utara Sumatera Utara* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).

Amseke, F. V. (2018). Pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap motivasi berprestasi. *Ciencias: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, *1*(1), 65-81.

Afriana*, Eristono Evi Kurniawati, Cut Irma Nosy

STIKes Muhammadiyah Aceh
Korespondensi penulis: Afriana. *Email: afriana130417@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1305

Astuti, T. P., & Hartati, S. (2013). Dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (studi fenomenologis pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP). *Jurnal psikologi*, *12*(1), 1-13.

Cahyani, E., Santika, A. S., Shafa, D. H. F. M. A., Hakim, I. A., & Budiman, N. (2025). Analisis Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres Akademik di Kalangan Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab UPI. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *9*(1), 604-614.

Dini, P. R., & Iswanto, A. (2019). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, *10*(2).

Hidayati, D. L., & Purwandari, E. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kesehatan Mental di Indonesia: Kajian MetaAnalisis. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, *13*(1), 270-283.

Ismah, S. A. (2025). *Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau Keluarga Pelajar Mahasiswa Daerah Brebes (KPMDB) Komisariat UIN Jakarta* (Bachelor's thesis, Falkultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi).

Ismail, R. G., & Indrawati, E. S. (2013). Hubungan dukungan sosial dengan psychological wellbeing pada mahasiswa STIE Dharmaputera Program Studi Ekonomi Manajemen Semarang. *Jurnal Empati*, *2*(4), 416-423.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Depresi pada Anak Muda di Indonesia. Diakses dari: https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/5532/1/03%20factsheet%20Keswa_bahasa.pdf

Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*, *1*(1), 246484.

Melati, R., & Raudatussalamah, R. (2012). Hubungan dukungan sosial suami dengan motivasi dalam menjaga kesehatan selama kehamilan. *Jurnal Psikologi*, *8*(2), 111-118.

Noorrahman, M. F., Sairin, M., & Janati, J. (2023). Peran Dukungan Sosial Dalam Mengurangi Prasangka Sosial Pada Mahasiswa Baru Yang Berstatus Sebagai Mahasiswa Pendatang. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, *2*(5), 1751-1756.

Oktavia, W. K., & Muhopilah, P. (2021). Model konseptual resiliensi di masa pandemi COVID-19: Pengaruh religiusitas, dukungan sosial dan spiritualitas. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, *26*(1), 1-18.

Oscar, N., Fox, P. A., Croucher, R., Wernick, R., Keune, J., & Hooker, K. (2017). Machine learning, sentiment analysis, and tweets: An examination of Alzheimer's disease stigma on Twitter. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, *72*(5), 742-751.

Patawari, M. Y. (2020). Adaptasi budaya pada mahasiswa pendatang di kampus Universitas Padjadjaran Bandung. *Jurnal Manajemen Komunikasi*, *4*(2), 103.

Purwaningsih, I. E., Sugiarto, R., & Budiarto, S. (2023). Kesejahteraan psikologis dalam hubungannya dengan kecemasan dan dukungan sosial. *SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora*, *9*(1), 1-16.

Rahmawati, A., Agustini, A., Ramadhan, M. R., Zulfaa, N. M., & Nisrina, H. (2025). Gangguan Kesehatan Mental Terhadap Performa Akademik Mahasiswa Tingkat Awal. *Educate: Journal of Education and Learning*, *3*(1), 1-15.

Rahmawaty, F., Silalahiv, R. P., Berthiana, T., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Surya Medika*, *8*(3), 276-281.

Afriana*, Eristono Evi Kurniawati, Cut Irma Nosy

STIKes Muhammadiyah Aceh
Korespondensi penulis: Afriana. *Email: afriana130417@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1305

Rasyid, H. A., & Chusairi, A. C. H. M. A. D. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri pada mahasiswa Universitas Airlangga. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, *1*(2), 1306-1312.

Risnawati, B. S., Nasichah, N., Prayogo, M. F., & Al Izzami, Z. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa bimbingan dan penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal Ilmiah Dan Karya Mahasiswa*, *2*(1), 179-186.

Salmon, A. G., & Santi, D. E. (2021). Dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa perantau dalam pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. In *Seminar nasional psikologi dan ilmu humaniora (senapih)* (Vol. 1, No. 1, pp. 128-135).

Santo, A. T., & Alfian, I. N. (2021). Hubungan dukungan sosial dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, *1*(1), 370-378.

Sari, C. A. K., & Zaini, A. H. (2024). Peran Dukungan Sosial pada Penyesuaian Akademik Mahasiswa Baru dengan Resiliensi Akademik sebagai Mediator. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, *15*(1), 64-78.

World Health Organization. (2022). Kesehatan Mental. Diakses dari: https://www-who-int.translate.goog/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc

Afriana*, Eristono Evi Kurniawati, Cut Irma Nosy

STIKes Muhammadiyah Aceh
Korespondensi penulis: Afriana. *Email: afriana130417@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1305