



*The Indonesian Conference on
Disability Studies and Inclusive
Education*

The 6th ICODE Proceedings

6 Desember 2023

ISSN: 2722-9556

PERAN DUKUNGAN SOSIAL DALAM UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR STUDI KASUS DI UIN SUNAN KALIJAGA

Amalia Rabiatal Adwiah

Amaliarabiatal.adwiah@gmail.com

UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta

Abstract

Mental health problems are a global issue and have attracted the attention of researchers in both developed and developing countries, with the increasing number of suicide cases occurring among students currently making everyone aware of how important it is to maintain mental health. Social support is physical and emotional comfort provided by family, friends, co-workers and other people which is one of the main factors in efforts to maintain mental health. This research aims to examine the role of social support in efforts to maintain the mental health of case study final year students at UIN Sunan Kalijaga. The approach used in the research is a descriptive qualitative type approach. Three methods were used to collect research materials, namely interviews, observation and documentation. The data analysis techniques used in this research are data reduction, data display, and drawing conclusions. The research results show that the role of social support in efforts to maintain mental health is carried out by providing emotional assistance, practical assistance or being able to share perspectives with each other so that individuals can manage stress, feel safe and comfortable, and easily adapt to various conditions. This research provides sharpening of previous research on the theme of depression in adolescents and perceived social support, as well as contributing to knowledge related to social support and mental health..

Keywords : Social support, mental health, students

ABSTRAK

Masalah kesehatan mental merupakan isu global dan telah menarik perhatian para peneliti baik di negara maju maupun berkembang dengan meningkatnya kasus bunuh diri yang terjadi pada kalangan mahasiswa saat 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. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran dukungan sosial dalam upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir studi kasus di UIN Sunan Kalijaga. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian yaitu pendekatan kualitatif jenis kualitatif deskriptif. Tiga metode yang digunakan untuk mengumpulkan bahan penelitian yaitu wawancara, observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah reduksi data, display data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran dukungan sosial dalam upaya menjaga kesehatan mental dilakukan dengan cara pemberian bantuan emosional, bantuan praktis maupun dapat saling berbagi sudut antara satu sama lain menjadikan individu dapat mengelola stress, merasa aman dan nyaman, serta mudah menyesuaikan diri dalam berbagai kondisi. Penelitian ini memberikan penajaman terhadap penelitian sebelumnya yang bertemakan depresi pada remaja dan dukungan sosial yang dirasakan, serta berkontribusi pada ilmu pengetahuan terkait dukungan sosial dan kesehatan mental.

Kata Kunci : Dukungan Sosial, Kesehatan Mental, Mahasiswa.

A. Pendahuluan

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 (Farisandy et al., 2023). World Health Organization mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial yang utuh, dan bukan sekadar 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 (Santo & Alfian, 2021).

Kesehatan mental sering kali digambarkan sebagai sesuatu yang positif dengan perasaan bahagia dan rasa penguasaan terhadap lingkungan (Noviyana et al., 2023). Keadaan ini berkaitan dengan kenikmatan hidup, kemampuan mengatasi stres dan kesedihan, pemenuhan potensi dan tujuan hidup, serta rasa keterhubungan dengan individu lain (Hidayat et al., 2020). Alawiyah, dkk menyatakan bahwa individu yang memiliki kesehatan mental yang baik adalah individu yang menampilkan perilaku yang memadai dan dapat diterima oleh masyarakat pada umumnya. Individu dengan ciri-ciri tersebut juga digambarkan memiliki sikap hidup yang sesuai dengan norma dan pola kelompok masyarakatnya, karena terpenuhinya hubungan antarpribadi dan antarsosial. Kemampuan menahan diri, menunjukkan kecerdasan, berperilaku mempertimbangkan perasaan orang lain, dan memiliki sikap bahagia dalam hidup juga merupakan ciri-ciri yang penting (Alawiyah et al., 2022).

Permasalahan kesehatan selalu menjadi perbincangan hangat, salah satunya adalah permasalahan kesehatan mental. Kesehatan mental kini menjadi topik yang harus mendapat perhatian serius jika melihat data yang dilansir Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan RI. Menurut data Riset Kesehatan Dasar 2013, prevalensi gangguan jiwa berat di Indonesia mencapai 1,7 per mil. Artinya 1-2 orang dari 1000 penduduk Indonesia mengalami gangguan jiwa berat (Wijaya & Widiyasavitri, 2019). Pada tahun 2013, tercatat kurang dari 10% penderita gangguan jiwa mendapat layanan terapi dari petugas kesehatan. Angka yang bisa dikatakan jauh dari harapan.

Pada tahun 2018, survei yang dilakukan oleh Riset Kesehatan Dasar, prevalensi gangguan jiwa berat meningkat signifikan menjadi 7 per mil, yang berarti 7 dari 1000 penduduk Indonesia mengalami gangguan jiwa berat (Wijaya et al., 2019), atau meningkat sebesar 312% dari Tahun 2013. Hal ini menarik untuk dibahas karena (1) Peningkatan angka tersebut dapat mengindikasikan peningkatan permasalahan kesehatan jiwa di Indonesia, dan (2) Terdapat peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental di Indonesia. Kedua asumsi ini menjadi bahan yang menarik dan dapat memberikan dampak positif terhadap layanan kesehatan mental di Indonesia (Estiane, 2015). Sesuai dengan pernyataan Wijaya, dkk bahwa saat ini masyarakat semakin terbuka dalam mengkomunikasikan gangguan mental yang dialaminya maupun yang dilihatnya di sekitar kehidupannya. Lebih dari itu, angka-angka yang ditunjukkan dalam survei Riskesdas tahun 2018 merupakan pintu gerbang awal bagi layanan kesehatan mental yang komprehensif bagi masyarakat Indonesia (Wijaya et al., 2019).

Kesehatan mental tidak hanya terbatas pada kasus gangguan jiwa berat saja, kesehatan jiwa harus dimaknai lebih luas. Jika dilihat dari Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan mental, kesehatan jiwa/mental adalah suatu keadaan dimana individu dapat berkembang secara jasmani, rohani, rohani, dan sosial sehingga menyadari kemampuannya dalam mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi terhadap kesehatan mental (Salmon & Santi, 2021).

Artinya, kesehatan mental bisa dikatakan sangat menentukan produktivitas suatu bangsa. Kesehatan mental dapat dijadikan salah satu tolak ukur kesejahteraan masyarakat yang tentunya bersinergi dengan kesehatan jasmani. Namun literasi kesehatan mental yang masih rendah. Kondisi ini mempengaruhi proses diagnosis, perawatan dan pengobatan pasien, serta pemahaman keluarga terhadap kondisi dan cara menangani pasien (Noviyana et al., 2023). Sementara jumlah psikolog dan psikiater belum mencapai standar WHO untuk proses pelayanan kesehatan jiwa. WHO menetapkan standar jumlah psikolog dan psikiater per penduduk adalah 1.30 ribu orang atau 0,03 per 100.000 orang. Dengan keterbatasan tersebut, diperlukan ide-ide kreatif untuk lebih memajukan layanan kesehatan jiwa di Indonesia.

Ide-ide tersebut diperlukan untuk menjangkau lebih luas masyarakat yang membutuhkan layanan kesehatan jiwa, baik promotif, kuratif, maupun rehabilitative (Rima & Raudatus-salamah, 2012).

Data terbaru juga mengungkapkan adanya peningkatan kasus masalah psikologis selama dua tahun pandemi COVID-19 di Indonesia. Pada bulan Maret 2022, Persatuan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) mengungkapkan bahwa 82,5% pengguna pemeriksaan mandiri mengalami gangguan psikologis. Persentase tersebut mengalami peningkatan dibandingkan data tahun 2020 sebesar 80,4% dan data tahun 2019 sebesar 70,7%. PDSKJI memaparkan permasalahan psikologis yang terdeteksi antara lain kecemasan, depresi, trauma psikologis, dan bunuh diri (Noviyana et al., 2023).

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 (Rima & Raudatussalamah, 2012).

Kehadiran orang lain sangat diperlukan dalam kehidupan sehingga setiap orang membutuhkan dukungan dari orang-orang terdekatnya (Rasyid & Chusairi, 2021). Dukungan yang dimaksud adalah dukungan sosial yang dapat diperoleh dari orang tua, keluarga, teman, bahkan warga sekitar, yang merupakan bagian dari pengertian dukungan sosial. Kunjoro mengatakan bahwa dukungan sosial adalah pertolongan atau dukungan yang diterima individu dari orang-orang dalam lingkungan sosial tertentu dalam kehidupannya sehingga individu tersebut merasa diperhatikan, dihargai dan dicintai. Kesehatan mental merupakan bentuk refleksi diri terhadap kebahagiaan, kesehatan emosional, dan psikologi positif. Kesehatan mental juga berkaitan dengan kebahagiaan, yang merupakan gabungan dari seberapa baik perasaan seseorang dalam menerima dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya dan seberapa efektif dukungan sosial tersebut berfungsi (Farisandy et al., 2023).

Menurut Salmon dan Santi, dukungan sosial mencakup ungkapan atau sugesti secara verbal dan nonverbal, sumbangan atau keintiman sosial, atau tindakan nyata yang diberikan karena kehadiran pendukung yang mempunyai manfaat emosional atau efek sikap terhadap 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, dan dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah dukungan sosial yang homogen. Interpersonal Suatu bentuk ketenangan fisik atau mental, perhatian, penghargaan atau kontribusi (Oktavia & Muhopilah, 2021).

Dukungan sosial datang dari keluarga, pasangan atau saudara dan sahabat, serta masyarakat 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 (Amseke, 2018).

Dukungan sosial mempunyai dampak yang besar terhadap setiap orang. Itu berarti, dukungan sosial yang diterima oleh individu mempunyai peran yang besar terhadap keberlangsungan kehidupannya. Bukti menunjukkan bahwa individu yang terlibat aktif dalam Interaksi sosial dan melakukan berbagai aktivitas akan membawa kesejahteraan psikologi yang lebih tinggi atau terjaga kesehatan mentalnya. Berdasarkan penjelasan di atas maka peneliti tertarik mengkaji lebih jauh terkait “peran dukungan sosial dalam upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa studi kasus di UIN Sunan Kalijaga”.

B. Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian yaitu pendekatan kualitatif jenis kualitatif deskriptif, data-data yang didapatkan di lapangan bukan berupa data simbol dan angka melainkan berupa fakta-fakta atau fenomena yang terjadi (Sugiyono, 2016). Dengan demikian data dan informasi yang peneliti dapatkan, akan dicermati, teratur, dan sistematis sesuai dengan penelitian kualitatif guna untuk mencari data yang valid mengenai peran dukungan sosial dalam upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa magister pialud semester akhir.

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Islam negeri Sunan Kalijaga. Pelaksanaan penelitian ini melalui beberapa langkah prosedural, antara lain: 1) Dilakukan Penelitian pendahuluan untuk menentukan masalah yang akan diteliti 2) Mengidentifikasi topik penelitian yang berkaitan dengan masalah yang akan diteliti 3) Melakukan wawancara mengenai peran dukungan sosial dalam upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa 4)Klasifikasi data yang diperoleh 5) Analisis materi yang diperoleh dari hasil wawancara 6) kesimpulan akhir penelitian.

Tabel 1. Subjek Penelitian

<i>Nama</i>	<i>Jenis Kelamin</i>	<i>Semester</i>	<i>Usia (tahun)</i>
IDHA	Wanita	3	23
EVI	Wanita	3	24
LEHA	Wanita	3	23
SANTI	Wanita	3	23
ROSI	Wanita	3	24

Tiga metode yang digunakan untuk mengumpulkan bahan penelitian yaitu wawancara, observasi dan dokumentasi. Sebuah wawancara semi-terstruktur, yaitu. jenis wawancara, digunakan sebagai wawancara yang dapat dikembangkan ketika di lapangan. Data dikumpulkan dari para informan agar diperoleh data yang jelas dan terbuka mengenai ruang lingkup penelitian. Dalam pelaksanaannya wawancara akan dilakukan pada orang tua anak usia dini yang diteliti. Adapun data yang diperoleh dari wawancara ini adalah data terkait fokus penelitian selanjutnya dilakukan observasi untuk mendapatkan data dan informasi yang valid serta dokumen pendukung.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah reduksi data, data yang diperoleh dari wawancara dan observasi di lapangan, serta informasi yang berkaitan dengan objek penelitian yang dilakukan, kemudian dicatat secara rinci dan dirangkum serta memilih data yang sesuai dengan fokus penelitian, selanjutnya dilakukan display data, guna menyajikan data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara terkait peran dukungan sosial dalam upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa ke dalam bentuk tulisan deskripsi, Langkah selanjutnya adalah pengambilan keputusan dan melakukan verifikasi. Penarikan kesimpulan dilakukan dengan cara membandingkan hasil yaitu data hasil observasi dan wawancara, dan peneliti dapat menarik kesimpulan dari data yang telah direduksi dan disajikan. Pengecekan keabsahan data dilakukan dengan cara triangulasi sumber, pengecekan data yang didapat melalui berbagai sumber, pengecekan informasi atau data yang didapat melalui wawancara dengan informan.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Bentuk dukungan sosial dalam upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir

Kehidupan kampus adalah perjalanan yang mengasyikkan dan transformatif, namun juga bisa sangat menuntut dan penuh tekanan. Saat mahasiswa menghadapi tantangan akademis, mendapatkan teman baru, dan merasakan kemandirian baru, penting untuk memprioritaskan kesehatan mental. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan

peneliti ditemukan hasil sebagai berikut.

a. Dukungan emosional

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan peneliti 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, menciptakan 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 kenyamanan, yang penting dalam proses pemulihan.

Senada dengan yang diungkapkan oleh Rasyid dan Chusairi kesehatan mental merupakan aspek penting yang perlu dijaga bagi mahasiswa dikarenakan mahasiswa memiliki tekanan psikologis yang bervariasi dalam menghadapi aktivitas sehari-hari, sehingga dengan adanya dukungan emosional yang didapatkan dari keluarga maupun teman dapat membangun perasaan individu menjadi lebih baik dan merasa lebih percaya diri ketika menghadapi berbagai persoalan dalam hidupnya (Rasyid & Chusairi, 2021). Hal yang sama juga diungkapkan oleh Astuti dan Hartati bahwa dukungan sosial atau harga diri yang diberikan dapat membantu melindungi individu dari konsekuensi emosional negatif yang menekankan dan mengarahkan mereka lebih pada hal-hal positif yang membangun (Astuti & Hartati, 2013).

b. Dukungan Informasi

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan peneliti dalam upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa salah satunya dengan pemberian dukungan informasi, dimana dukungan informasi itu dapat berupa informasi terkait dalam hal akademik seperti tugas-tugas, jadwal kuliah maupun informasi-informasi diluar akademik seperti kajian-kajian ustad, quotes yang membangun, kata-kata motivasi selain itu juga dapat memberikan bimbingan maupun saran yang dapat membantu menetapkan keputusan yang ingin diambil serta permasalahan-permasalahan lain yang dapat dibantu menyelesaikannya.

Senada dengan yang diungkapkan oleh Alawiyah, dkk bahwa dukungan informasi dapat berupa dukungan informasional termasuk memberi nasihat, arahan, saran atau umpan balik tentang apa yang dapat dilakukan oleh individu agar dapat keluar dari masalah (Alawiyah et al., 2022). Senada dengan yang diungkapkan oleh Estiane bahwa dukungan informasi juga termasuk pemberian saran, nasehat, maupun yang berguna bagi individu yang dapat membantu dan mempermudah mereka mendapatkan berbagai informasi yang positif (Estiane, 2015).

c. Dukungan instrumental

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan peneliti dalam upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa salah satunya dengan pemberian dukungan instrumental yang berupa kebutuhan fisik yang didapatkan dari keluarga yaitu orang tua dengan pemberian uang saku untuk membeli berbagai keperluan dan kebutuhan yang dapat memenuhi kebutuhan mahasiswa dalam menempuh perkuliahan contoh kecilnya seperti, biaya makan sehari-hari, transportasi, maupun kebutuhan-kebutuhan lainnya seperti membeli baju, atau perlengkapan lain. Dengan dukungan instrumental tersebut mahasiswa banyak yang merasa terpenuhi keperluannya dan mampu menjaga maupun mengelola rasa emosionalnya.

Dukungan instrumental merupakan bantuan langsung yang memudahkan individu agar mendapat pertolongan berupa kebutuhan fisik yang membantu berbagai kebutuhan individu (Oktavia & Muhopilah, 2021). Hal yang sama juga diungkapkan oleh Alawiyah, dkk bahwa dukungan instrumental dengan pemberian fasilitas maupun kebutuhan yang harus dipenuhi oleh individu dapat membantu dalam melakukan berbagai aktivitas dan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari (Alawiyah et al., 2022).

2. Peran dukungan sosial dalam upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir

a. Mengelola stress

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan peneliti dari wawancara dan observasi ditemukan melalui dukungan sosial yang didapatkan mahasiswa dapat membantu mereka salah satunya mengelola stress, mereka merasa lebih bahagia dan mengelola berbagai emosinya dalam kondisi apapun seperti mereka lebih berpikir yang positif dan mengurangi overthinking atau pikiran yang berlebihan, mampu menjadikan setiap hal menjadi positif karena merasa yakin bahwa mereka tidak sendiri dan memiliki orang lain yang mendukungnya.

Senada dengan yang diungkapkan oleh Alawiyah, dkk bahwa melalui dukungan sosial yang dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi permasalahan-permasalahan yang dihadapinya, mengelola rasa emosionalnya dengan baik, ketika individu mengalami suatu masalah dan berada dalam situasi krisis, dukungan sosial berupa, dukungan emosional, instrumental, informasi dapat membantu individu menghadapinya (Astuti & Hartati, 2013). Hal yang sama juga diungkapkan oleh Estiane bahwa dukungan sosial yang penuh dengan dukungan emosional, instrumental, maupun informasi yang baik, dapat menunjukkan tingkatan stress dan gejala depresi yang lebih rendah dalam menghadapi peristiwa hidup. Selain itu juga mengungkapkan bahwa terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi menurunkan stress salah satunya melalui dukungan sosial (Estiane, 2015).

b. Merasa aman dan nyaman

Melalui dukungan sosial yang didapatkan mahasiswa dapat membantu mereka salah satunya merasa aman dan nyaman dalam melakukan setiap hal dalam kegiatan maupun aktivitasnya, mereka lebih merasa terbantu dalam menyelesaikan masalah atau hal lain yang tidak bisa mereka selesaikan sendiri, selain itu juga para mahasiswa merasa tenang ketika dukungan sosial yang diberikan sudah terpenuhi tanpa memikirkan hal lain yang dapat mengganggu mereka. Melalui dukungan sosial tersebut juga mereka menjadi memiliki orang yang dapat mereka andalkan dan tidak takut dalam melakukan hal-hal yang positif lainnya.

Senada dengan yang diungkapkan oleh Salmon dan Santi bahwa dengan dukungan sosial membuat individu merasa dirinya diterima dan dihargai dalam lingkungan sehingga akan memunculkan rasa aman dan nyaman dalam berinteraksi dengan orang lain maupun lingkungan sekitarnya (Salmon & Santi, 2021). Hal yang sama juga diungkapkan oleh Santo dan Alfian melalui dukungan sosial yang diterima dapat memberikan kontribusi dengan memberikan rasa aman, tenang dan nyaman serta membuat individu merasa yakin terhadap pengaruh positif yang didapatkannya dari dukungan sosial. Selain itu, melalui dukungan sosial, individu merasa diperhatikan, dicintai dan merasa dipedulikan sehingga rasa aman dan nyaman akan muncul dengan sendirinya (Santo & Alfian, 2021).

c. Meningkatkan Motivasi

Melalui dukungan sosial yang didapatkan mahasiswa dapat membantu mereka salah satunya meningkatkan motivasi baik dalam akademik maupun non akademik, dalam akademik mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosialnya terpenuhi baik dari orang tua seperti pemenuhan kebutuhan dapat menjadikan mereka terpacu untuk mengerjakan tugas-tugas serta menyelesaikan tugas akhir dan ingin cepat lulus, selain itu juga mereka jadi termotivasi melakukan hal-hal positif maupun mencoba berbagai hal baru yang belum mereka coba sebelumnya seperti memulai kursus dan lain sebagainya.

Senada dengan yang diungkapkan oleh Suciani dan Rozali bahwa dukungan sosial yang diterima dari orang tua mempengaruhi motivasi berprestasi mahasiswa, lebih termotivasi dalam meningkatkan berbagai skill dan mencoba berbagai hal baru (Suciani & Rozali, 2014). Amseke Juga mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa dari dukungan sosial dapat menjadi pembangkit motivasi mahasiswa, semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan semakin tinggi juga motivasi belajar dalam diri individu (Amseke, 2018).

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang dapat mengurangi stres akibat tuntutan pengalaman akademis. Hal ini sejalan dengan pernyataan Salmon dan Santi yang menyatakan bahwa banyak faktor yang Dukungan sosial juga dapat berpengaruh dalam mengu-

rangi stress (Salmon & Santi, 2021). Wijaya dan Widiyasafitri mengungkapkan bahwa ketika individu mengalami suatu masalah dan berada dalam situasi krisis, dukungan sosial berupa pendampingan, emosional, dan informasional dapat membantu individu untuk menghadapinya. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial mempunyai peranan penting mengurangi tingkat stres akademik mahasiswa (Wijaya & Widiyasafitri, 2019).

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial mempunyai peranan penting dalam upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir di uin Sunan Kalijaga. Dukungan sosial yang baik dari lingkungan dapat membantu mahasiswa baru mengatasi permasalahan dan menghadapi masa transisi dengan baik. Individu dengan lingkungan sosial yang penuh dukungan emosional, instrumental dan informasi yang baik ketika membutuhkannya, menunjukkan tingkat stres dan gejala depresi yang lebih rendah dalam menghadapi peristiwa kehidupan.

E. Referensi

- Alawiyah, D., Alwi, C. A., Lilis, & Selvi. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 30–44. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v8i2.1190>
- Amseke, F. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Motivasi Berprestasi. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 1(1), 65–81. <https://ejournal.upg45ntt.ac.id/ciencias/article/view/17>
- Astuti, T. P., & Hartati, S. (2013). Dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *PSikologi*, 13, 69–81. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/download/8339/6870>
- Duriana Wijaya, Y., Psi, M., Puskesmas, P., Baru, K., & Dki, J. (2019). Kesehatan Mental di Indonesia : Kini dan Nanti. *Buletin Jagaddhita*, 1(1), 1–4. <https://www.neliti.com/publications/276147/>
- Ellyana Dwi Farisandy, Azzahra Asihputri, & Jennifer Shalom Pontoh. (2023). Peningkatan Pengetahuan Dan Kesadaran Masyarakat Mengenai Kesehatan Mental. *Diseminasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 81–90. <https://doi.org/10.33830/diseminasiabdimas.v5i1.5037>
- Estiane, U. (2015). Pengaruh Dukungan Sosial Sahabat Terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Baru di Lingkungan Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 4(1), 29–40.

- Hidayat, W., Suryana, Y., & Fauziah, F. (2020). Manajemen Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan UNIGA*, 14(2), 346. <https://doi.org/10.52434/jp.v14i2.1004>
- Khoiri Oktavia, W., & 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. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art1>
- Noviyana, D. A., Panduwinata, V., & Asbari, M. (2023). Berpikir Mindfulness : Seni Mengelola Kesehatan Mental ? *Literaksi : Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(01), 63–66.
- Rasyid, H. Al, & Chusairi, A. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Universitas Airlangga. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1306–1312. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28617>
- Rima Melati, & Raudatussalamah. (2012). Hubungan Dukungan Sosial Suami Dengan Motivasi Dalam Menjaga Kesehatan Selama Kehamilan. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 8(Desember), 111–118.
- Salmon, A. G., & Santi, D. E. (2021). Dukungan Sosial dengan Stres Akademik Mahasiswa Perantau dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi. *Buku Abstrak Seminar Nasional*, 1(1), 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 (BRPKM)*, 1(1), 370–378. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24895>
- Suciani, D., & Rozali, Y. A. (2014). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Belajar Pada. *Psikologi*, 12, 44.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (23rd ed.). Alfabeta.
- Wijaya, A. A. A. R., & Wideasavitri, P. N. (2019). Hubungan dukungan sosial teman sebaya terhadap motivasi berprestasi pada remaja awal di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(02), 261. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i02.p05>

