

Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kesehatan Mental Pada Remaja

Vallahatullah Missasi

Institut Agama Islam Lukman Edy, Jl. Budi Luhur No. 3, Kel. Sialang Sakti, Kec. Tenayan Raya, Pekanbaru

*Correspondent Email: vallahatullah.missasi@gmail.com

Diterima: 14 Januari 2026 | Disetujui: 7 Februari 2026 | Diterbitkan: 8 Februari 2026

Abstract. *Late adolescence is a transitional phase toward early adulthood. College students face various academic, social, and personal demands that can potentially impact mental health. Social support is viewed as a protective factor that plays a crucial role in maintaining an individual's psychological well-being. This study aims to determine the relationship between social support and mental health in late adolescent college students. The research method used was a quantitative approach with a correlational design. The subjects consisted of 120 college students aged 18–24 years old selected using a purposive sampling technique. The research instruments included the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) and the General Health Questionnaire-12 (GHQ-12). Data analysis was performed using Pearson Product Moment correlation. The results showed a significant positive relationship between social support and college students' mental health ($r = 0.47$; $p < 0.01$). This finding indicates that the higher the social support received by college students, the better their mental health. This study emphasizes the importance of the social environment in supporting college students' mental health during late adolescence.*

Keywords: *social support; mental health; late adolescence; college students*

PENDAHULUAN

Remaja akhir merupakan fase perkembangan yang berada pada rentang usia sekitar 18–24 tahun, yang ditandai dengan proses transisi dari masa remaja menuju masa dewasa awal. Pada tahap ini, individu mulai menghadapi tuntutan perkembangan yang lebih kompleks, seperti kemandirian emosional, tanggung jawab akademik, serta penyesuaian terhadap peran sosial yang baru (Arnett, 2018). Mahasiswa sebagai kelompok remaja akhir berada dalam situasi yang rentan terhadap tekanan psikologis akibat perubahan lingkungan dan ekspektasi yang semakin meningkat.

Kehidupan perkuliahan menuntut mahasiswa untuk beradaptasi dengan berbagai tantangan, antara lain beban akademik, persaingan prestasi, manajemen waktu, serta tuntutan sosial. Kondisi tersebut sering kali memicu munculnya stres, kecemasan, bahkan depresi apabila tidak dikelola secara adaptif (Auerbach et al., 2018). Oleh karena itu, kesehatan mental menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan dalam perkembangan mahasiswa pada masa remaja akhir.

Kesehatan mental tidak hanya diartikan sebagai ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Individu dengan kesehatan mental yang baik mampu mengelola stres, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta membuat keputusan secara efektif (WHO, 2022). Namun, berbagai laporan menunjukkan bahwa prevalensi masalah kesehatan mental pada mahasiswa mengalami peningkatan dalam beberapa tahun terakhir. Salah satu faktor yang berperan penting dalam menjaga kesehatan mental individu adalah dukungan sosial. Dukungan sosial merujuk pada persepsi individu terhadap ketersediaan bantuan emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan yang diperoleh dari lingkungan sosialnya (Zimet et al., 1988). Dalam konteks mahasiswa, dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, teman sebaya, maupun pihak signifikan lainnya.

Dukungan sosial memiliki fungsi sebagai sumber *coping* yang dapat membantu individu menghadapi tekanan psikologis. Mahasiswa yang merasa didukung cenderung memiliki rasa aman, harga diri yang lebih baik, serta kemampuan adaptasi yang lebih tinggi terhadap stres akademik dan sosial (Taylor, 2018). Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial sering dikaitkan dengan meningkatnya risiko gangguan mental, seperti kecemasan dan depresi. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan secara signifikan dengan kesehatan mental pada berbagai kelompok usia, termasuk remaja dan mahasiswa. Menurut Santini et al (2015) menemukan bahwa hubungan sosial yang positif dapat mengurangi risiko gangguan mental dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Temuan ini menegaskan bahwa kualitas interaksi sosial memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental individu.

Dalam konteks mahasiswa, dukungan dari teman sebaya memiliki peran yang sangat signifikan karena mahasiswa cenderung menghabiskan lebih banyak waktu bersama teman dibandingkan keluarga. Dukungan teman sebaya dapat memberikan rasa kebersamaan, empati, serta validasi emosional yang membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik dan kehidupan kampus (Hefner & Eisenberg, 2019). Selain dukungan teman sebaya, dukungan keluarga tetap menjadi faktor penting dalam menjaga stabilitas emosional mahasiswa. Hubungan keluarga yang hangat dan suportif dapat menjadi sumber kekuatan psikologis yang membantu mahasiswa mengatasi tekanan dan menjaga keseimbangan emosional (Thoits, 2017). Dengan demikian, dukungan sosial yang bersifat multidimensional memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas hubungan antara dukungan sosial dan kesehatan mental, perbedaan karakteristik subjek, konteks budaya, serta lingkungan pendidikan memungkinkan adanya variasi hasil penelitian. Oleh karena itu, penelitian yang secara khusus mengkaji remaja akhir dengan subjek mahasiswa masih relevan untuk dilakukan guna memperkaya kajian ilmiah di bidang psikologi perkembangan dan kesehatan mental. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kesehatan mental pada remaja akhir yang berstatus sebagai mahasiswa. Implikasi praktis penelitian ini menekankan pentingnya peran institusi pendidikan dalam menciptakan lingkungan kampus yang suportif melalui bimbingan konseling, pengembangan mahasiswa, dan penguatan jejaring sosial. Hasil penelitian menegaskan bahwa dukungan sosial merupakan faktor penting dalam upaya promotif dan preventif kesehatan mental mahasiswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang memengaruhi kesehatan mental dengan desain penelitian yang lebih beragam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian adalah mahasiswa dengan rentang usia 18 – 24 tahun dengan status remaja akhir. Data di peroleh melalui pengisian kuesioner yang diedarkan melalui *google form*. Jumlah subjek penelitian sebanyak 120 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2019).

Variabel dukungan sosial diukur menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet. Instrumen ini terdiri dari 12 butir pernyataan yang mengukur persepsi dukungan sosial dari tiga sumber utama, yaitu keluarga, teman sebaya, dan significant others (Zimet et al., 1988). Skala ini menggunakan format Likert dengan rentang skor 1–7, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi. Kesehatan mental diukur menggunakan *General Health Questionnaire-12* (GHQ-12), yang merupakan instrumen skrining untuk menilai kondisi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu (Goldberg & Williams, 2006). GHQ-12 terdiri dari 12 item dengan skala Likert yang mengukur gejala psikologis seperti kecemasan, depresi, serta gangguan fungsi sosial. Skor yang lebih rendah menunjukkan kondisi kesehatan mental yang lebih baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data penelitian diawali dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan kondisi umum variabel dukungan sosial dan kesehatan mental pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa secara umum merasakan adanya dukungan dari lingkungan sosialnya, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun pihak signifikan lainnya. Temuan ini sejalan dengan karakteristik perkembangan remaja akhir yang masih memiliki ketergantungan emosional terhadap lingkungan sosial (Arnett, 2018). Berdasarkan hasil pengolahan data, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori dukungan sosial sedang hingga tinggi terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Statistik Deskriptif Dukungan Sosial dan Kesehatan Mental

Variabel	N	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Mean	Standar Deviasi (SD)
Dukungan Sosial	120	32	84	61,45	9,12
Kesehatan Mental	120	10	36	19,38	6,04

Dari hasil analisis deskriptif pada variable kesehatan mental menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori kesehatan mental cukup baik. Meskipun demikian, terdapat sejumlah responden yang menunjukkan indikasi tekanan psikologis, seperti stres dan kecemasan ringan. Kondisi ini mencerminkan bahwa kehidupan akademik dan sosial di perguruan tinggi dapat menjadi sumber tekanan psikologis bagi mahasiswa (Auerbach et al., 2018). Hasil analisis dapat dilihat dari tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental Mahasiswa

Kategori Kesehatan Mental	Rentang Skor GHQ-12	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Kurang Baik	≥ 25	22	18,3 %
Cukup Baik	15 – 24	71	59,2 %
Baik	≤ 14	27	22,5 %
Total		120	100 %

Sebelum dilakukan uji hipotesis, data terlebih dahulu diuji asumsi normalitas dan linearitas. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data kedua variabel berdistribusi normal, sedangkan uji linearitas menunjukkan hubungan linear antara dukungan sosial dan kesehatan mental. Dengan terpenuhinya asumsi tersebut, analisis korelasi *Pearson Product Moment* dapat digunakan untuk menguji hubungan antarvariabel. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan kesehatan mental pada mahasiswa ($r = 0,47$; $p < 0,01$), dapat dilihat dari tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi

Variabel X	Variabel Y	N	r (Pearson)	Sig. (p)	Keterangan
Dukung Sosial	Kesehatan Mental	120	0,47	< 0,01	Signifikansi

Nilai koefisien korelasi tersebut menunjukkan hubungan pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa peningkatan dukungan sosial diikuti dengan peningkatan kesehatan mental mahasiswa. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara dukungan sosial dan kesehatan mental diterima. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan sosial berkontribusi dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan psikologis yang dihadapi selama masa perkuliahan. Mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial tinggi cenderung memiliki kondisi emosional yang lebih stabil dan mampu menjalani aktivitas akademik dengan lebih adaptif. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental pada remaja akhir yang berstatus sebagai mahasiswa. Hasil ini memperkuat pandangan bahwa dukungan sosial merupakan faktor protektif penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis individu, khususnya pada fase perkembangan yang penuh dengan tuntutan dan perubahan (Thoits, 2017).

Hubungan positif antara dukungan sosial dan kesehatan mental dapat dijelaskan melalui fungsi dukungan sosial sebagai sumber coping psikologis. Dukungan emosional, seperti empati dan perhatian, membantu mahasiswa merasa dihargai dan dipahami, sehingga dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan yang dialami (Taylor, 2018). Hal ini sejalan dengan teori stres dan coping yang menyatakan bahwa keberadaan dukungan sosial dapat mengurangi dampak negatif stresor terhadap kesehatan mental. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Santini et al. (2015) yang menyatakan bahwa hubungan sosial yang positif berkontribusi terhadap penurunan risiko gangguan mental. Mahasiswa yang memiliki jaringan sosial yang suportif cenderung memiliki perasaan keterhubungan sosial (*sense of belonging*) yang lebih kuat, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Dukungan dari teman sebaya menjadi salah satu sumber dukungan sosial yang paling dominan dalam kehidupan mahasiswa. Interaksi dengan teman sebaya memungkinkan mahasiswa untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan emosional, serta mengembangkan strategi adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik dan sosial (Hefner & Eisenberg, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa kualitas hubungan pertemanan memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Selain dukungan teman sebaya, dukungan keluarga juga memberikan kontribusi signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Hubungan keluarga yang hangat dan suportif dapat memberikan rasa aman emosional serta meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan (Rueger et al., 2016). Dengan demikian, dukungan sosial yang bersumber dari berbagai pihak memiliki peran yang saling melengkapi. Meskipun hubungan antara dukungan sosial dan kesehatan mental tergolong sedang, hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh dukungan sosial semata. Faktor lain seperti kepribadian, strategi coping, kondisi akademik, dan faktor lingkungan juga berpotensi memengaruhi kesehatan mental mahasiswa (Keyes, 2018). Oleh karena itu, pendekatan yang komprehensif diperlukan dalam upaya meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.

Implikasi praktis dari penelitian ini menunjukkan pentingnya peran institusi pendidikan dalam menciptakan lingkungan kampus yang suportif. Program bimbingan konseling, kegiatan pengembangan mahasiswa, serta penguatan jejaring sosial antar mahasiswa dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan dukungan sosial dan kesehatan mental mahasiswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam upaya promotif dan preventif kesehatan mental mahasiswa. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa serta menggunakan desain penelitian yang lebih beragam.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan kesehatan mental pada remaja akhir berstatus mahasiswa, di mana semakin tinggi dukungan sosial yang diterima dari keluarga, teman sebaya, dan pihak signifikan lainnya, semakin baik pula kondisi kesehatan mental mahasiswa, yang tercermin dari rendahnya tingkat stres, tekanan psikologis, serta kemampuan penyesuaian diri yang lebih adaptif. Dukungan emosional, penghargaan, dan bantuan sosial berperan sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik dan sosial selama masa perkuliahan, sekaligus menegaskan bahwa kesehatan mental tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individual, tetapi juga oleh kualitas interaksi sosial, sehingga penguatan dukungan sosial melalui keluarga, pertemanan, dan institusi pendidikan menjadi strategi penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa serta dasar bagi pengembangan program pendampingan dan layanan psikososial di perguruan tinggi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Civitas Akademika Program Studi Psikologi Institut Agama Islam Lukman Edy atas dukungan akademik, fasilitas, dan lingkungan ilmiah yang kondusif selama proses pelaksanaan penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2018). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., & Kessler, R. C. (2018). Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine*, 48(4), 623–636. <https://doi.org/10.1017/S0033291716001665>.
- Goldberg, D. P., & Williams, P. (2006). *A user's guide to the General Health Questionnaire*. NFER-Nelson.
- Hefner, J., & Eisenberg, D. (2009). Social support and mental health among college students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(4), 491–499. <https://doi.org/10.1037/a0016918>.
- Keyes, C. L. M. (2018). Mental health as a complete state: How the salutogenic perspective completes the picture. In G. F. Bauer & O. Hämmig (Eds.), *Handbook of Salutogenesis* (pp. 179–192). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-5640-3_11.

- Rueger, S. Y., Malecki, C. K., Pyun, Y., Aycock, C., & Coyle, S. (2016). A meta-analytic review of the association between perceived social support and depression. *Psychological Bulletin*, 142(10), 1017–1067. <https://doi.org/10.1037/bul0000058>.
- Santini, Z. I., Koyanagi, A., Tyrovolas, S., Mason, C., & Haro, J. M. (2015). The association between social relationships and depression. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 50(9), 1417–1429. <https://doi.org/10.1007/s00127-015-1099-1>.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Taylor, S. E. (2018). *Health psychology* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- 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>.
- World Health Organization. (2022). *Mental health: Strengthening our response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2.