



Kontribusi Dukungan Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau

Alessia Lirion Pui^{1*}, Meike Kurniawati²

^{1,2} Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara, Indonesia

Email: alessia.705220153@stu.untar.ac.id^{1*}, meikek@fpsi.untar.ac.id²

*Penulis Korespondensi: alessia.705220153@stu.untar.ac.id¹

Abstract. Migrant students often face psychological challenges while pursuing higher education away from their hometowns, including academic pressure, loneliness, and the need to adapt to new environments. These conditions can affect their mental balance if not supported by adequate social relationships. This study aims to examine how social support contributes to the mental health of migrant college students. The research used a quantitative approach with a correlational explanatory design. Data were collected from 214 migrant students through an online questionnaire measuring levels of social support and positive mental health. Analysis was conducted using simple linear regression to identify the relationship between the two variables. The results showed that higher levels of social support are associated with better mental health among migrant students. Support from family, friends, and significant others helps them manage stress, build a sense of security, and maintain optimism throughout their academic journey. These findings highlight the importance of social support as a protective factor that strengthens psychological well-being among students living away from their familiar environment.

Keywords: Adaptation; Mental Health; Migrant Students; Psychological Well-Being; Social Support.

Abstrak. Mahasiswa rantau menghadapi berbagai tantangan psikologis selama menempuh pendidikan di luar daerah asal, seperti tekanan akademik, kesepian, dan proses adaptasi terhadap lingkungan baru. Kondisi tersebut dapat berdampak pada keseimbangan mental apabila tidak diimbangi dengan dukungan sosial yang memadai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana dukungan sosial berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa rantau. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penjelasan hubungan antar variabel. Data dikumpulkan dari 214 mahasiswa rantau melalui kuesioner daring yang mengukur tingkat dukungan sosial dan kesehatan mental positif. Analisis dilakukan menggunakan regresi linear sederhana untuk melihat pengaruh antara kedua variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin baik pula kondisi kesehatan mental mereka. Dukungan dari keluarga, teman, dan orang signifikan lainnya terbukti membantu mahasiswa rantau dalam mengelola stres, membangun rasa aman, serta meningkatkan optimisme selama masa perkuliahan. Temuan ini menegaskan pentingnya keberadaan dukungan sosial sebagai faktor yang dapat memperkuat kesejahteraan psikologis mahasiswa yang hidup jauh dari lingkungan asalnya.

Kata Kunci: Adaptasi; Dukungan Sosial; Kesehatan Mental; Kesejahteraan Psikologis; Mahasiswa Rantau.

1. LATAR BELAKANG

Masa remaja akhir (18–25 tahun) merupakan fase penting dalam perkembangan individu yang ditandai dengan perubahan fisik, sosial, dan emosional yang signifikan. Pada tahap ini, individu dihadapkan pada tugas perkembangan utama seperti pembentukan identitas diri, kemandirian, dan kemampuan dalam menjalin hubungan interpersonal yang matang. Salah satu bentuk pencapaian kemandirian di fase ini adalah keputusan untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi, yang bagi sebagian mahasiswa berarti harus meninggalkan daerah asal dan menjadi mahasiswa rantau.

Fenomena merantau untuk kuliah masih umum di Indonesia karena persebaran fasilitas pendidikan tinggi yang belum merata dan persepsi bahwa universitas di kota besar memiliki kualitas lebih baik. Namun, proses adaptasi di lingkungan baru sering kali menimbulkan berbagai tantangan. Mahasiswa rantau perlu menyesuaikan diri dengan budaya dan sistem sosial yang berbeda, menghadapi tekanan akademik, serta beradaptasi dengan lingkungan yang jauh dari dukungan keluarga. Kondisi ini berpotensi menimbulkan *culture shock*, perasaan kesepian, hingga gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi.

Salah satu *stressor* bagi mahasiswa juga meliputi kekhawatiran akan merantau, di mana individu melakukan perpindahan wilayah tempat tinggal dari tempat asal ke tempat baru yang sepenuhnya asing untuk menuntut ilmu (Ernawati, 2020). Saat memasuki lingkungan baru, mahasiswa yang merantau umumnya merasa tidak cukup mempunyai kelompok yang familiar serta terbilang kerap menghadapi stereotipe yang tidak cukup menyenangkan dari lingkungan sekitar (Thurber & Walton, 2012 dalam Faizah et al., 2021). Perbedaan budaya sering kali menimbulkan *culture shock* atau gegar budaya. Penelitian Fransisca (2018) menunjukkan bahwa sekitar 80% dari mahasiswa rantau kerap merasa tidak nyaman ketika berada di kota perantauan untuk pertama kalinya.

Kesehatan mental menjadi isu penting dalam konteks kehidupan mahasiswa rantau. Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan menegaskan bahwa kesehatan mental adalah kondisi ketika individu mampu berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga dapat menyadari potensinya dan berfungsi secara produktif. Namun, data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 dari Kemenkes RI (2019) menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta penduduk Indonesia berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan 12 juta di antaranya mengalami depresi. Angka tersebut menyoroti urgensi penelitian yang berfokus pada faktor-faktor protektif kesehatan mental, terutama di kalangan mahasiswa.

Kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Faktor internal meliputi kepribadian, kemampuan regulasi emosi, konsep diri, serta resiliensi individu dalam menghadapi tekanan. Mahasiswa dengan konsep diri positif dan strategi coping yang adaptif cenderung lebih mampu menjaga stabilitas psikologisnya (Florensa et al., 2023). Faktor eksternal juga memiliki peran penting, seperti tuntutan akademik, kondisi ekonomi, perubahan lingkungan, serta relasi sosial. Mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik berlebih tanpa strategi adaptif berisiko mengalami stres, kecemasan, hingga depresi (Yusuf & Yusuf, 2020).

Salah satu faktor yang terbukti berperan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis individu adalah dukungan sosial. Dukungan sosial mencakup bantuan emosional, informasional, dan instrumental dari keluarga, teman, serta orang-orang signifikan di sekitar individu dan bisa dikategorikan sebagai faktor protektif yang memengaruhi kesehatan mentalnya. Definisi dari dukungan sosial yaitu sikap yang dilaksanakan atas individu lainnya dengan tujuan individu merasakan maupun mempunyai persepsi jika adanya rasa nyaman, kemudian juga kepedulian serta pertolongan nantinya dapat selalu ada apabila diperlukan (Ismah, 2025).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial mampu mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan memperkuat resiliensi mahasiswa dalam menghadapi tekanan hidup (Anggraini, 2020; Hidayati & Purwandari, 2023; Pasinringi et al., 2022). Sebaliknya, rendahnya dukungan sosial diketahui meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental hingga delapan kali lipat (Setyorini et al., 2025). Pada sejumlah penelitian diketahui bahwa dukungan sosial yang asalnya atas kawan sama keluarga, ataupun lingkungan kampus terbukti mampu mengurangi gejala depresi, kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Defitri et al., 2021; Wardani et al., 2023).

Hubungan antara dukungan sosial dan kesehatan mental telah banyak diteliti sebelumnya, tetapi studi yang secara spesifik menyoroti konteks mahasiswa rantau masih terbatas. Padahal, kelompok ini menghadapi tantangan unik yang berbeda dengan mahasiswa non-rantau. Kondisi jauh dari keluarga, tuntutan akademik, dan adaptasi budaya menjadikan mahasiswa rantau rentan mengalami penurunan kesejahteraan mental. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memperdalam pemahaman mengenai sejauh mana dukungan sosial berperan dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa rantau.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh dukungan sosial terhadap kesehatan mental pada mahasiswa rantau. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan kajian psikologi sosial dan kesehatan mental, serta menjadi acuan praktis bagi institusi pendidikan dalam merancang intervensi atau program pendampingan yang mendukung kesejahteraan mahasiswa rantau.

2. KAJIAN TEORITIS

Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan aspek penting dalam menjaga keseimbangan psikologis individu, khususnya bagi mahasiswa rantau yang menghadapi tantangan adaptasi di lingkungan baru. Menurut Sarafino & Smith (2014), dukungan sosial didefinisikan sebagai bantuan yang

diterima individu dari orang lain dalam bentuk perhatian, penerimaan, dan pertolongan nyata. Zimet et al. (1998) melalui *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* membagi dukungan sosial menjadi tiga dimensi, yaitu dukungan dari keluarga, teman, dan orang signifikan lainnya. Dukungan dari keluarga umumnya bersifat emosional dan memberikan rasa aman, sementara dukungan dari teman seringkali membantu mahasiswa beradaptasi secara sosial. Dukungan dari orang signifikan lainnya, seperti dosen atau pasangan, memberikan penguatan moral dan motivasi dalam menghadapi tekanan akademik maupun emosional.

Sarafino (dalam Ifroh et al., 2024) menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi dukungan sosial terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup kemampuan individu dalam mencari bantuan, keterbukaan diri, serta regulasi emosi. Sementara faktor eksternal mencakup ketersediaan jaringan sosial dan kualitas hubungan interpersonal di lingkungan sekitar. Ismah (2025) menambahkan bahwa individu dengan kepribadian terbuka dan konsep diri positif lebih mudah memperoleh dukungan sosial yang bermakna. Dukungan sosial yang efektif ditandai oleh adanya rasa empati, penghargaan, dan penerimaan tanpa syarat dari lingkungan sosial (Widihapsari & Susilawati, 2018).

Dukungan sosial juga berfungsi sebagai *buffering effect*, yaitu pelindung yang dapat menurunkan dampak negatif dari stres (Rathus dalam Hidayati & Purwandari, 2023). Bentuk dukungan sosial yang meliputi bantuan emosional, informasional, dan instrumental terbukti dapat mengurangi tekanan psikologis serta meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa (Ifroh et al., 2024). Mahasiswa yang memiliki jejaring sosial kuat cenderung lebih resilien, memiliki optimisme lebih tinggi, serta mampu mengatasi tekanan akademik dengan lebih baik (Florensa et al., 2023).

Kesehatan Mental

Kesehatan mental bukan hanya ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kondisi kesejahteraan emosional, sosial, dan psikologis individu. Menurut World Health Organization (2014), kesehatan mental adalah keadaan sejahtera di mana individu mampu menyadari potensinya, menghadapi tekanan hidup secara wajar, bekerja secara produktif, dan berkontribusi bagi lingkungannya. Lukat et al. (2016) mengembangkan konsep *Positive Mental Health* yang menekankan pentingnya keseimbangan emosional, kepuasan hidup, serta penerimaan diri.

American Psychiatric Association (2013) menegaskan bahwa gangguan kesehatan mental dapat muncul akibat tekanan psikososial yang tidak dikelola secara adaptif. Dalam konteks mahasiswa rantau, tekanan tersebut bisa berupa kesepian, culture shock, tuntutan akademik, maupun kesulitan ekonomi (Devinta et al., 2015; Ernawati, 2020). Beberapa penelitian

menunjukkan bahwa mahasiswa rantau cenderung mengalami penurunan kesejahteraan mental karena keterbatasan dukungan emosional dan sosial (Islami, 2018; Simpat & Kaborang, 2025).

Hubungan Dukungan Sosial dan Kesehatan Mental

Berbagai penelitian empiris menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara dukungan sosial dan kesehatan mental. Khan & Arif (2019) menemukan bahwa dukungan sosial berperan sebagai prediktor signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa universitas. Demikian pula, penelitian oleh Pasinringi et al. (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial tinggi memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Hidayati & Purwandari (2023) melalui meta-analisisnya juga menegaskan bahwa dukungan sosial berkontribusi besar dalam mengurangi gejala stres, kecemasan, serta depresi.

Lebih lanjut, penelitian Anggraini (2020) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa rantau di Universitas Negeri Jakarta. Hasil penelitian tersebut menemukan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa rantau, semakin baik pula kondisi kesehatan mental yang dimiliki. Sebaliknya, rendahnya dukungan sosial dapat meningkatkan kerentanan terhadap tekanan psikologis.

Setyorini et al. (2025) menemukan bahwa rendahnya dukungan sosial meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental hingga delapan kali lipat dibandingkan dengan individu yang memiliki dukungan tinggi. Sebaliknya, dukungan sosial yang kuat dari keluarga, teman, dan lingkungan kampus mampu meningkatkan rasa percaya diri, memperkuat motivasi belajar, serta menumbuhkan rasa keterhubungan sosial. Dukungan sosial juga menumbuhkan rasa kontrol terhadap hidup, yang pada akhirnya meningkatkan daya adaptasi terhadap tekanan perantauan (Oktavia & Muhipolah, 2021).

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat dipahami bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai faktor protektif terhadap tekanan psikologis yang dihadapi mahasiswa rantau. Semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima, semakin baik pula kondisi kesehatan mental individu. Sebaliknya, keterbatasan dukungan sosial dapat memicu stres dan menurunkan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, secara konseptual, dukungan sosial berperan penting dalam menjaga stabilitas mental mahasiswa rantau melalui mekanisme adaptasi emosional dan sosial yang lebih baik.

3. METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *explanatory research* yang bertujuan untuk menjelaskan hubungan kausal antara variabel bebas dan variabel terikat, yaitu pengaruh dukungan sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa rantau. Analisis dilakukan menggunakan regresi linear sederhana untuk menguji signifikansi pengaruh antara kedua variabel. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh gambaran empiris mengenai sejauh mana dukungan sosial dapat memprediksi tingkat kesehatan mental mahasiswa rantau secara objektif.

Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa rantau yang sedang menempuh pendidikan di berbagai perguruan tinggi di Indonesia dan berasal dari daerah yang berbeda dengan lokasi universitasnya. Kriteria partisipan meliputi mahasiswa aktif, baik laki-laki maupun perempuan, yang telah tinggal di lingkungan perantauan minimal satu tahun serta tidak tinggal bersama keluarga selama kuliah. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, karena peneliti menyeleksi partisipan berdasarkan karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Berdasarkan analisis *a priori* menggunakan perangkat G*Power dengan taraf signifikansi 0,05, *power* 0,80, dan ukuran efek sedang ($r = 0,30$), diperoleh kebutuhan sampel minimal sebanyak 85 responden. Namun, untuk meningkatkan reliabilitas hasil, jumlah partisipan yang berhasil dikumpulkan mencapai 214 mahasiswa rantau.

Instrumen Penelitian

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua alat ukur utama, yaitu:

- a. *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet et al. (1998). Skala ini terdiri dari 12 item yang mengukur persepsi individu terhadap dukungan sosial dari tiga sumber, yaitu keluarga, teman, dan orang signifikan lainnya. Setiap item dinilai menggunakan skala Likert 7 poin. MSPSS memiliki validitas konstruk yang baik serta reliabilitas internal tinggi (Cronbach's alpha $> 0,85$), menunjukkan konsistensi yang kuat dalam berbagai konteks penelitian.
- b. *Positive Mental Health Scale* (PMHS) yang dikembangkan oleh Lukat et al. (2016). Skala ini terdiri dari 9 item yang mengukur tingkat kesehatan mental positif, mencakup kesejahteraan emosional, kepuasan hidup, dan kemampuan menghadapi tekanan hidup. Respon diberikan menggunakan skala Likert 4 poin. Reliabilitas alat ukur ini mencapai nilai alpha 0,84–0,91, menandakan konsistensi internal yang sangat baik.

Setting dan Prosedur Penelitian

Penelitian dilakukan di beberapa perguruan tinggi di Indonesia dengan fokus pada mahasiswa yang merantau untuk studi. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring menggunakan *Google Form* yang disebarluaskan melalui media sosial, grup mahasiswa, dan organisasi kampus. Sebelum pengisian kuesioner, partisipan diberikan *informed consent* yang menjelaskan tujuan penelitian, sifat kerahasiaan data, serta hak untuk menghentikan partisipasi kapan saja. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan penyaringan untuk memastikan kelengkapan jawaban dan kesesuaian kriteria partisipan. Seluruh data kemudian diolah dan dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik *Jamovi*.

Teknik Analisis Data

Analisis data meliputi tiga tahap utama. Pertama analisis deskriptif, uji asumsi klasik meliputi uji normalitas, linearitas, dan heteroskedastisitas, untuk memastikan terpenuhinya prasyarat analisis regresi linear. Terakhir, analisis inferensial dilakukan menggunakan regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh dukungan sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa rantau.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Proses Pengumpulan Data dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan secara daring dari bulan Oktober hingga November 2025. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner online melalui *Google Form* yang disebarluaskan kepada mahasiswa rantau di berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Proses pengambilan data dilakukan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, termasuk pemberian *informed consent*, kerahasiaan identitas responden, serta partisipasi sukarela tanpa tekanan. Total responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjumlah 214 mahasiswa rantau yang memenuhi kriteria penelitian.

Deskripsi Variabel Penelitian

Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui gambaran umum tingkat dukungan sosial dan kesehatan mental pada mahasiswa rantau. Hasil perhitungan statistik disajikan pada tabel berikut.

Gambar 1. Analisis Gambaran Variabel Penelitian.

	Dukungan Sosial	Kesehatan Mental
N	214	214
Missing	0	0
Mean	66,4	20,5
Standart Deviation	13,3	5,23
Range	64	26
Minimum	20	1
Maximum	84	27

Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial memiliki nilai minimum sebesar 20, nilai maksimum sebesar 84, nilai *mean* sebesar 66,4, dan standar deviasi sebesar 13,3. Nilai rata-rata yang berada pada kategori sedang–tinggi ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa rantau memperoleh dukungan sosial yang baik dari lingkungan sekitarnya. Dukungan tersebut mencakup dukungan emosional, penghargaan, informasional, dan instrumental yang diperoleh dari keluarga, teman, maupun orang signifikan lainnya. Tingginya dukungan sosial mencerminkan bahwa mahasiswa rantau masih memiliki sumber daya interpersonal yang memadai dalam menghadapi tantangan dan tuntutan selama proses adaptasi di lingkungan baru.

Sementara itu, variabel kesehatan mental positif memiliki nilai minimum sebesar 1, nilai maksimum sebesar 27, nilai mean sebesar 20,5, dan standar deviasi sebesar 5,23. Nilai rata-rata tersebut berada pada kategori sedang–tinggi, yang menunjukkan bahwa mahasiswa rantau umumnya memiliki tingkat kesehatan mental positif yang baik. Hal ini menggambarkan bahwa responden mampu mempertahankan keseimbangan psikologis, memiliki pandangan positif terhadap diri dan lingkungan, serta mampu mengelola emosi dan tekanan secara adaptif.

Secara keseluruhan, gambaran deskriptif ini menunjukkan bahwa mahasiswa rantau dalam penelitian ini memiliki tingkat dukungan sosial dan kesehatan mental positif yang relatif baik. Kondisi tersebut mengindikasikan adanya hubungan yang saling mendukung antara kedua variabel, di mana dukungan sosial yang diterima individu berpotensi berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental positif mahasiswa rantau. Distribusi nilai z-score pada kedua variabel juga menunjukkan adanya variasi yang memadai untuk memungkinkan analisis yang lebih mendalam mengenai hubungan antara dukungan sosial dan kesehatan mental positif pada mahasiswa rantau.

Uji Asumsi

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dengan nilai p pada uji Kolmogorov-Smirnov lebih besar dari 0,05, menandakan tidak adanya penyimpangan distribusi signifikan. Uji linearitas menunjukkan hubungan yang linear antara variabel dukungan sosial dan kesehatan mental dengan nilai $p < 0,05$ pada *Linearity Test*, sehingga model regresi linear layak digunakan. Selain itu, hasil uji heteroskedastisitas memperlihatkan sebaran residual yang acak, menandakan tidak adanya gejala heteroskedastisitas dalam model. Ketiga hasil ini menegaskan bahwa data memenuhi asumsi dasar analisis regresi linear.

Uji Regresi

Analisis regresi linear sederhana kemudian dilakukan untuk menguji pengaruh dukungan sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa rantau. Hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan dan positif terhadap kesehatan mental ($R = 0,797$; $R^2 = 0,635$; $F(1,212) = 369$; $p < 0,001$). Nilai koefisien determinasi sebesar 0,635 menunjukkan bahwa 63,5% variasi dalam kesehatan mental dapat dijelaskan oleh dukungan sosial, sedangkan sisanya sebesar 36,5% dijelaskan oleh faktor lain di luar model penelitian ini. Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = -0,308 + 0,313X$, yang berarti setiap peningkatan satu satuan dukungan sosial akan meningkatkan skor kesehatan mental positif sebesar 0,313.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa dukungan sosial berperan signifikan dalam membentuk kesehatan mental positif mahasiswa rantau. Kondisi ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menemukan bahwa dukungan sosial ini mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menurunkan risiko kecemasan maupun depresi pada mahasiswa (Alsubaie et al., 2019; Anggraini, 2020; Pasinringi et al., 2022). Hasil serupa ditunjukkan oleh Maharani & Putriani (2025) yang menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa, di mana semakin besar dukungan yang diterima dari teman, semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidup dan rasa bahagia mahasiswa.

Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam menjaga stabilitas emosi, meningkatkan resiliensi, serta mengurangi risiko depresi dan (Anggraini, 2020; Hidayati & Purwandari, 2023; Pasinringi et al., 2022). Secara psikologis, mahasiswa rantau yang memiliki dukungan sosial tinggi merasa lebih diterima dan dihargai, yang pada akhirnya meningkatkan rasa kontrol terhadap hidup dan kesejahteraan psikologis mereka. Dukungan sosial dari keluarga memberikan rasa aman dan kasih sayang yang menurunkan stres emosional, sedangkan dukungan teman sebaya berperan

dalam membantu adaptasi sosial dan membangun rasa kebersamaan di lingkungan baru (Oktavia & Muhipolih, 2021; Widihapsari & Susilawati, 2018).

Selain itu, penelitian Kurniawati et al. (2025) menemukan bahwa dukungan sosial memengaruhi perilaku pencarian pertolongan kesehatan mental pada mahasiswa. Mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang kuat dari lingkungan terdekat lebih berani mengakses layanan konseling dan terbuka terhadap isu kesehatan mental. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan dalam menjaga kondisi mental dan mendorong perilaku adaptif terhadap kesehatan psikologis.

Secara teoretis, peran penting dukungan sosial terhadap kesehatan mental dapat dijelaskan melalui dua model utama yang dikemukakan oleh Cohen & Wills (1985), yaitu *buffering hypothesis* dan *main effect model*. Menurut *buffering hypothesis*, dukungan sosial berfungsi sebagai pelindung psikologis yang menurunkan dampak negatif stres terhadap individu. Sementara itu, *main effect model* menjelaskan bahwa keberadaan dukungan sosial secara umum dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, bahkan ketika individu tidak sedang mengalami stres. Dalam konteks mahasiswa rantau, dukungan sosial membantu individu mengembangkan rasa aman, diterima, dan dihargai, yang pada akhirnya memperkuat fungsi adaptif dan ketahanan emosionalnya.

Dalam kerangka teori yang dikemukakan oleh Lukat et al. (2016), kesehatan mental positif mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan individu berfungsi secara optimal, mampu menghadapi tekanan hidup, serta memiliki hubungan sosial yang sehat. Dukungan sosial berperan penting dalam memperkuat setiap dimensi tersebut karena menjadi sumber daya eksternal yang mendukung perkembangan fungsi psikologis positif. Ketika individu menerima perhatian, kasih sayang, dan bantuan nyata dari orang lain, hal ini menumbuhkan rasa diterima serta memperkuat *self-acceptance*, *environmental mastery*, dan *positive relation with others* yang merupakan komponen inti kesehatan mental positif.

Tidak ditemukannya perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin pada tingkat dukungan sosial maupun kesehatan mental menunjukkan bahwa kebutuhan akan dukungan sosial bersifat universal (Hidayati & Purwandari, 2023). Selain itu, hasil tambahan menunjukkan adanya kecenderungan penurunan persepsi dukungan sosial pada mahasiswa yang telah merantau lebih lama, yang dapat disebabkan oleh perubahan dinamika relasi sosial atau meningkatnya tuntutan akademik seiring waktu (Setyorini et al., 2025). Meskipun demikian, tingkat kesehatan mental tetap relatif stabil, mengindikasikan bahwa kualitas dukungan sosial lebih menentukan daripada lamanya durasi merantau.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa yang kuliah di luar kota asalnya. Dari analisis regresi linear sederhana, didapatkan angka R^2 sebesar 0,635, artinya dukungan sosial mampu menjelaskan 63,5% perbedaan dalam kondisi kesehatan mental para mahasiswa tersebut. Mahasiswa yang mendapat dukungan sosial lebih tinggi cenderung lebih mudah beradaptasi, memiliki tingkat stres yang lebih rendah, dan merasa lebih bahagia secara psikologis. Temuan ini memperkuat gagasan bahwa dukungan sosial bekerja sebagai pelindung yang bisa mengurangi dampak negatif dari stres, serta meningkatkan ketahanan emosional dan kepercayaan diri saat menjalani proses perantauan. Hasil penelitian ini memberikan bukti bahwa dukungan sosial merupakan bagian yang sangat penting dalam menjaga kondisi mental mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga dan lingkungan asal mereka

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi institusi pendidikan untuk memperkuat sistem dukungan sosial bagi mahasiswa, seperti melalui program *peer mentoring*, *discussion group*, dan layanan konseling yang mudah diakses. Keluarga diharapkan tetap mempertahankan komunikasi yang intens dengan anak yang kuliah di luar kota, agar hubungan emosional tetap terjalin meskipun jarak memisahkan. Bagi mahasiswa, penting untuk aktif membangun hubungan sosial yang positif di lingkungan kampus sebagai bentuk dukungan saling menguntungkan. Untuk penelitian berikutnya, disarankan menambahkan variabel perantara seperti resiliensi dan *coping strategies* untuk memahami lebih dalam mekanisme psikologis antara dukungan sosial dan kesehatan mental.

DAFTAR REFERENSI

- Alsubaie, M. M., Stain, H. J., Webster, L. A. D., & Wadman, R. (2019). The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(4), 484–496. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1568887>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). American Psychiatric Association.
- Anggraini, A. (2020). *Pengaruh dukungan sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa rantau di Universitas Negeri Jakarta (UNJ)* [Skripsi]. Universitas Negeri Jakarta.
- Defitri, A. A., Zukhra, R. M., & Nopriadi. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 10(2), 287–296. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i2.140>

- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Devinta, M., Hidayah, N., & Hendrastomo, G. (2015). Fenomena Culture Shock (Gegar Budaya) Pada Mahasiswa Perantauan di Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 5(3), 1–15.
- Ernawati, R. D. (2020). *Proses Adaptasi dan Komunikasi Mahasiswa Perantauan Asal Sumatera Utara di Universitas Islam Riau dalam Mengatasi Culture Shock (Studi Pada Mahasiswa Etnis Batak di Universitas Islam Riau)* [Skripsi]. Universitas Islam Riau.
- Faizah, S. N., Warastri, A., & Dyorita, A. (2021). *Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta* [Skripsi]. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Florensa, F., Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., & Litaqia, W. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 112–117. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.125>
- Fransisca, N. (2018). *Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada mahasiswa perantau di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang* [Skripsi]. Universitas Katolik Soegijapranata.
- Hidayati, D. L., & Purwandari, E. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kesehatan Mental di Indonesia: Kajian Meta-Analisis. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(1), 270. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i1.6536>
- Ifroh, R. H., Gai, X., Rabiautsani, M. A., & Han, X. (2024). The social support, healthy lifestyle, subjective well-being, and health-related quality of life among university students. *Journal of Education and Health Promotion*, 13(1), 1–8. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1988_23
- Islami, E. M. (2018). *Gambaran Tingkat Depresi pada Mahasiswa Rantau Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*.
- Ismah, S. A. (2025). *Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau Keluarga Pelajar Mahasiswa Daerah Brebes (KPMDB) Komisariat UIN Jakarta* [Skripsi]. UIN Syarif Hidayatullah.
- Kemenkes RI. (2019). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/downlo%09ad/lporanRKD/2018/LaporanNasionalRKD2018FINAL.pdf>
- Khan, M. J., & Arif, A. (2019). Role of Social Support as Predictor of Mental Health Among University Students. *Journal of Research and Reflections in Education*, 13(1), 1–11.
- Kurniawati, I., Suryani, S., Wisnusakti, K., & Jannah, F. (2025). Dukungan Sosial dalam Pencarian Pertolongan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 17(2), 279–290. <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/1615/1410>

- Lukat, J., Margraf, J., Lutz, R., van der Veld, W. M., & Becker, E. S. (2016). Psychometric properties of the Positive Mental Health Scale (PMH-scale). *BMC Psychology*, 4(1), 8. <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0111-x>
- Maharani, A., & Putriani, L. (2025). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(3), 264–275.
- 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. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art1>
- Pasinringi, M. A. A., Vanessa, A. A., & Sandy, G. (2022). The Relationship Between Social Support and Mental Health Degrees in Emerging Adulthood of Students. *Golden Ratio of Social Science and Education*, 2(1), 12–23. <https://doi.org/10.52970/grsse.v2i1.162>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Setyorini, C., Ningrum, A. N., Zamani, A., & Nurhidayati, N. (2025). Analisis dukungan sosial dengan kesehatan mental pada mahasiswa STIKES Mamba’ul ‘Ulum Surakarta. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 13(1), 150–158. <https://doi.org/10.52236/ih.v13i1.695>
- Simpat, M. A., & Kaborang, V. D. (2025). Imbas Kehidupan Rantau Pada Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Insan Budi Utomo Malang. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 8(3), 40–48. <https://doi.org/10.6578/triwikrama.v8i3.13223>
- Wardani, T. A., Prasetyo, W. H., & Gunarsi, S. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan dalam Penyelesaian Studi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(6), 4358–4362. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i6.1772>
- Widihapsari, I. A. G. K., & Susilawati, L. K. P. A. (2018). Peran kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru Universitas Udayana yang berasal dari luar pulau Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1), 48. <https://doi.org/10.24843/JPU.2018.v05.i01.p05>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235–239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>
- Zimet, G., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1998). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.