



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

Pengaruh Self – Esteem Dan Dukungan Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo

The Influence of Self-Esteem and Social Support on the Mental Health of Final Year Students of the Public Health Department, Gorontalo State University

Merni^{1*}, Herlina Jusuf², Putri Ayuningtias Mahdang³

^{1,2,3}Jurusan Kesehatan Masyarakat, FOK UNG, Gorontalo

*Corresponding Author: mernimerni45@gmail.com

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 18 Jan, 2026

Revised: 08 Feb, 2026

Accepted: 23 Feb, 2026

Kata Kunci:

Self-Esteem, Dukungan Sosial, Kesehatan Mental, Mahasiswa

Keywords:

Self-Esteem, Social Support, Mental Health, Students

DOI: [10.56338/jks.v9i2.10621](https://doi.org/10.56338/jks.v9i2.10621)

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir berada pada fase akhir masa studi di perguruan tinggi yang ditandai dengan tuntutan akademik yang tinggi, tekanan penyusunan skripsi, serta persiapan memasuki dunia kerja. Kondisi ini membuat mahasiswa rentan mengalami stres, kecemasan dan kesehatan mental tidak baik. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh self-esteem dan dukungan sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo.

Metode penelitian survey analitik dengan pendekatan Cross Sectional. Populasi penelitian mahasiswa tingkat akhir yang berjumlah 175, sedangkan sampel 122 mahasiswa dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner, data dianalisis menggunakan uji regresi logistik.

Hasil penelitian self-esteem yang paling banyak pada kategori cukup baik sebanyak 62 responden (50,8%), dukungan sosial kategori cukup baik 62 responden (50,8%), kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir kategori cukup baik 60 responden (40,2%).

Simpulan penelitian berdasarkan uji regresi logistik bahwa ada pengaruh signifikan self-esteem terhadap kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir (p -value $0.000 < 0.05$), dukungan sosial tidak berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir (p -value $0.0078 < 0.05$). Saran bagi mahasiswa diharapkan agar lebih meningkatkan self-esteem dan dukungan sosial melalui pengembangan potensi diri, berpikir positif, dan menjaga keseimbangan antara akademik dan kehidupan pribadi. Mahasiswa juga perlu mengembangkan strategi adaptasi individu (coping strategy) yang sehat dalam menghadapi tekanan akademik.

ABSTRACT

Final-year students are in the final phase of their studies at university, characterized by high academic demands, the pressure of writing their thesis, and preparing to enter the workforce. These conditions make them vulnerable to stress, anxiety, and poor mental health. The purpose of this study was to determine the effect of self-esteem and social support on the mental health of final-year students in the Public Health Department of Gorontalo State University.

The research method used an analytical survey with a cross-sectional approach. The study population was 175 final-year students, while the sample size was 122 students using purposive sampling. The research instrument used a questionnaire, and data were analyzed using logistic regression.

The results showed that self-esteem was mostly in the fair category (62 respondents (50.8%), social support was in the moderate category (62 respondents (50.8%), and mental health was in the moderate category (60 respondents (40.2%).

The conclusion of the study based on logistic regression test shows that there is a significant influence of self-esteem on the mental health of final year students (p -value $0.000 < 0.05$), social support does not affect the mental health of final year students (p -value $0.0078 < 0.05$). Suggestions for students are expected to further improve self-esteem and social support through developing self-potential, positive thinking, and maintaining a balance between academic and personal life. Students also need to develop healthy individual adaptation strategies (coping strategies) in dealing with academic pressure.

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang sedang berada pada fase akhir masa studi di perguruan tinggi, umumnya mulai dari semester 7 ke atas. Mahasiswa diwajibkan menyelesaikan tugas akhir atau skripsi sebagai syarat kelulusan (Fitriani, 2021). Pada tahap ini, mahasiswa tidak hanya fokus menyelesaikan beban akademik, tetapi juga mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja dan tuntutan sosial dari lingkungan sekitar.

Mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi fase tersebut sering kali mengalami berbagai tekanan mental akibat tingginya beban akademik, tuntutan waktu, serta harapan keluarga dan lingkungan. Kondisi ini membuat mahasiswa rentan mengalami stres, kecemasan, hingga penurunan motivasi belajar jika tidak diimbangi dengan kemampuan penyesuaian diri yang baik. Masa tingkat akhir perkuliahan dapat dikatakan sebagai periode kritis, karena keseimbangan antara kesiapan akademik, kesehatan mental, dan sosial sangat menentukan keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan studinya (Barbayannis et al., 2022).

Topik penelitian pengaruh self-esteem dan dukungan sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir memiliki relevansi yang kuat dengan kesehatan dan keselamatan kerja (K3), khususnya dalam aspek kesehatan mental dan faktor psikososial. Dalam K3, tidak hanya fokus pada keselamatan fisik, tetapi juga kondisi psikologis, termasuk stres dan dukungan sosial seseorang di lingkungan kerja atau belajar (ILO, 2020). Mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi tekanan akademik yang cukup besar, sehingga mereka rentan mengalami stres dan gangguan kesehatan mental. Self-esteem dan dukungan sosial merupakan sumber daya penting yang dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan. Dengan demikian, penelitian ini mendukung upaya K3 untuk menjaga kesehatan mental agar mahasiswa tetap produktif dan sehat dalam menghadapi tuntutan akademik (Putri & Puspitasari, 2022).

Mahardika (2017) menyatakan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesehatan mental seseorang, yang terdiri dari faktor internal, seperti: karakteristik kepribadian, resiliensi, dan harga diri (self-esteem) seseorang. Selain itu dari faktor eksternal, yaitu: hubungan sosial dengan keluarga, teman, dan lingkungan sekitar atau dukungan sosial (Cahyani & Akmal, 2017).

Faktor internal yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa yaitu Self-esteem. Self-esteem adalah suatu persepsi yang individu ciptakan terhadap diri sendiri yang secara umum dipandang sebagai suatu yang positif dan negatif. Self-esteem memiliki relasi yang positif terhadap kesehatan mental jika memiliki self-esteem yang tinggi, sebaliknya individu dengan self-esteem yang rendah, cenderung mempunyai pandangan negatif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitarnya (Hayundaka & M. Salis Yuniardi, 2023).

Penelitian yang dilakukan (I. A. Pratiwi & Hertinjung, 2023), menjelaskan bahwa self-esteem dan keharmonisan keluarga bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan nilai $F = 88,137$ ($p = 0,000$) dan sumbangan efektifitas 64,3%. Artinya semakin baik self-esteem dan keharmonisan keluarga maka akan semakin baik pula kondisi kesehatan mental yang dimiliki mahasiswa dan sebaliknya.

Selain faktor internal, faktor eksternal juga dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa, seperti dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan suatu bentuk perhatian, kepedulian, penghargaan, rasa nyaman, ketenangan atau bantuan yang diberikan kepada orang lain, baik secara kelompok maupun individu (H. Safitri & Solikhah, 2020). Dukungan sosial bisa berasal dari orang tua, anggota keluarga, pasangan, teman dan masyarakat sekitar. Dukungan sosial juga dapat meningkatkan harga diri, mencegah gangguan psikologis dan mengurangi stres. Jadi jika mahasiswa mendapatkan dukungan sosial maka sangat berpengaruh pada kesehatan mentalnya (Kurnia et al., 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh (Winarsih et al., 2020), menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor kesehatan mental mahasiswa. Lingkungan terkecil yaitu lingkungan keluarga maupun lingkungan sekitar akan menimbulkan bagaimana dukungan sosial tersebut. Dalam hal ini mahasiswa membutuhkan dukungan dari lingkungannya.

Kesehatan mental terdiri dari 3 kondisi utama, yaitu kesehatan yang baik (*flourishing*), kesehatan mental yang cukup baik (*languishing*), dan kesehatan mental yang tidak baik (*mental illness*) atau mengalami gangguan mental. Menurut Kayes (2020), seseorang yang berada dalam kondisi kesehatan mental baik memiliki tingkat kesejahteraan psikologis, emosional, dan sosial yang tinggi. Mereka merasa bahagia, produktif, mampu mengelola emosi, serta mampu menjalani kehidupan dengan baik. Sebaliknya, seseorang yang mengalami kesehatan mental yang cukup baik menunjukkan gejala seperti kelelahan emosional, kehilangan motivasi, merasa hampa, namun tidak memenuhi kriteria klinis sebagai gangguan jiwa. Sedangkan seseorang yang memiliki kesehatan mental tidak baik, menunjukkan gejala seperti depresi berat, gangguan kecemasan berlebihan, dan emosional yang berlebihan.

Deloitte (2022) bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi mental seseorang di mana sulit atau bahkan tidak mungkin untuk mengatasi pemikiran, perasaan atau respon dan dapat mencakup kecemasan, depresi, serta stres dalam hidup yang menyebabkan kurang tidur, sakit kepala atau gejala fisik lainnya. Kesehatan mental ditentukan oleh berbagai faktor sosial ekonomi, biologis, dan lingkungan (World health organization, 2017). Deloitte (2022) juga menjelaskan bahwa kecemasan, depresi dan stress merupakan jenis-jenis dari kesehatan mental.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara terhadap 20 orang mahasiswa tingkat akhir di Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo, adapun hasil observasi awal dengan 20 orang mahasiswa tersebut, terdapat 7 orang mengalami kesehatan mental yang baik, sedangkan 10 orang mahasiswa mengalami kesehatan mental yang kurang baik dengan gejala seperti: suka menyendiri, sering melamun, mudah lelah, dan sakit kepala. Dan 3 orang mahasiswa mengalami kesehatan mental yang tidak baik dengan gejala seperti: emosi yang kurang terkontrol atau mudah marah, kecemasan berlebihan dan sulit tidur (*insomnia*). Terlebih ketika memasuki semester akhir karena adanya tuntutan tugas akhir (*skripsi*) dan tuntutan dari orang tua agar cepat lulus.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Self-Esteem Dan Dukungan Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Kampus Universitas Negeri Gorontalo, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Jurusan Kesehatan Masyarakat. Dalam penelitian ini menggunakan Metode Survey analitik dengan pendekatan Cross Sectional (*Potong Lintang*).

Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir angkatan 2019, 2020, dan 2021 yang berjumlah 175 mahasiswa dengan sampel ditentukan menggunakan rumus slovin diperoleh jumlah 122 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*.

Analisis data menggunakan komputer dengan bantuan program SPSS yang meliputi analisis univariat dan analisis bivariat.

HASIL

Analisis Univariat

Distribusi Responden Berdasarkan Self-Esteem Di Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo, adapun hasil karakteristik self-esteem adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi responden berdasarkan self-esteem di Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo

<i>Self-Esteem</i>	Jumlah	
	n	%
Baik	53	43,4
Cukup Baik	62	50,8
Kurang Baik	7	5,7
Jumlah	122	100

Sumber: Data Primer 2025

Distribusi Responden Berdasarkan Dukungan Sosial Di Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo, adapun hasil karakteristik dukungan sosial adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan Dukungan Sosial di Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo

Dukungan Sosial	Jumlah	
	N	%
Baik	57	46,7
Cukup Baik	62	50,8
Kurang Baik	3	2,5
Jumlah	122	100

Sumber: Data Primer 2025

Distribusi Responden Berdasarkan Kesehatan Mental Di Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo, adapun hasil karakteristik kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir di Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo

Kesehatan Mental	Jumlah	
	N	%
Baik	49	40,2
Cukup Baik	60	49,2
Kurang Baik	13	10,7
Jumlah	122	100

Sumber: data Primer 2025

Analisis Bivariat

Pengaruh Self-Esteem Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan masyarakat Universitas Negeri Gorontalo

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo, adapun hasil analisis pengaruh self-esteem terhadap kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Pengaruh Self- Esteem Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan masyarakat Universitas Negeri Gorontalo

Variabel	Estimate (B)	R Square	p-Value
Self- Esteem*Kesehatan Mental	1.778	0.255	0.000

Sumber: Data Primer 2025

Distribusi Silang Self-Esteem Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan masyarakat Universitas Negeri Gorontalo

Tabel 5 Distribusi Silang Self- Esteem Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan masyarakat Universitas Negeri Gorontalo

Self-Esteem	Kesehatan Mental						Jumlah	
	Baik		Cukup Baik		Kurang Baik			
	N	%	N	%	n	%	n	%
Baik	21	39,6	27	50,9	5	9,4	53	100
Cukup Baik	25	40,3	30	48,4	7	11,3	62	100
Kurang Baik	3	42,9	3	42,9	1	14,3	7	100
Jumlah	49	40,2	60	49,2	13	10,7	122	100

Sumber: Data Primer 202

Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan masyarakat Universitas Negeri Gorontalo

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo, adapun hasil analisis pengaruh dukungan sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan

Variabel	Estimate (B)	R Square	p-Value
Dukungan Sosial*Kesehatan Mental	0.571	0.030	0.078

Sumber: Data Primer 2025

Tabel 7 Distribusi Silang Dukungan Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo

Dukungan Sosial	Kesehatan Mental						Jumlah	
	Baik		Cukup Baik		Kurang Baik			
	N	%	N	%	n	%	n	%
Baik	28	49,1	26	45,6	3	5,3	57	100
Cukup Baik	19	30,6	33	53,2	10	16,1	62	100
Kurang Baik	2	66,7	1	33,3	0	0	3	100
Jumlah	49	40,2	60	49,2	13	10,7	122	100

Sumber: Data Primer 2025

PEMBAHASAN

Pengaruh Self-Esteem Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh ($p\text{-value } 0.000 < 0.05$), menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan self-esteem terhadap kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir karena fase akhir perkuliahan merupakan masa yang penuh dengan tekanan akademik, sosial dan kesehatan mental. Mahasiswa dengan self-esteem baik lebih mampu memandang dirinya sebagai individu yang berharga dan memiliki keyakinan untuk menyelesaikan skripsi serta menghadapi transisi menuju dunia kerja. Hal ini membuat mereka lebih Tangguh dalam menghadapi stres akademik maupun ketidak pastian masa depan. Sebaliknya mahasiswa dengan self- esteem tidak baik sering kali meragukan kemampuan dirinya, mudah terpengaruh kritik dari orang lain, cenderung merasa kurang percaya diri, mudah cemas, serta memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dalam menghadapi tuntutan akademi dan penyelesaian skripsi serta lebih rentan mengalami kesehatan mental.

Hasil penelitian ini didukung dengan adanya teori rosenberg (dalam Orth & Robins, 2014) yang menyatakan bahwa self-esteem merupakan faktor yang penting dalam menjaga kesehatan mental individu. Individu dengan self- esteem baik mampu menilai dirinya secara positif sehingga lebih tahan terhadap stres dan tekanan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fitriah & Hariyono, 2019) menunjukkan bahwa sebanyak 5 orang (2,98%) dengan kesehatan mental kategori baik, sebanyak 37 orang (22,02%) dengan kesehatan mental kategori cukup baik, dan sebanyak 126 orang (75%) dengan kesehatan mental dengan kategori tidak baik. Oleh karena itu, secara umum kesehatan mental mahasiswa Universitas Muhammadiyah Banjarmasin tergolong tidak baik. Semakin tinggi tingkat self-esteem mahasiswa maka semakin baik kesehatan mentalnya, begitupun sebaliknya apabila self-esteem mahasiswa rendah maka semakin tidak baik pula kesehatan mental mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh (Nurfitriani, 2022) di Universitas Lambung Mangkurat mendukung hasil penelitian ini, yang menjelaskan bahwa mahasiswa kedokteran dengan self-esteem tinggi memiliki tingkat kesehatan mental lebih baik dibandingkan mahasiswa dengan self-esteem rendah. Mahasiswa dengan self-esteem rendah lebih rentan mengalami kesehatan mental yang tidak baik, karena kurangnya rasa percaya diri dan penghargaan terhadap diri sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian self-esteem baik dari 53 responden, terdapat 5 responden (9,4%) yang memiliki kesehatan mental kurang baik. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa memiliki self- esteem baik, ternyata ada beberapa mahasiswa mengalami kesehatan mental tidak baik. Beberapa responden merasa tidak banyak memiliki kelebihan dalam dirinya, responden juga merasa tidak ada yang bisa dibanggakan pada dirinya dan responden masih kurang menghargai diri sendiri. Sehingga mahasiswa rentan mengalami kesehatan mental tidak baik.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian (Putri & Handayani, 2021) pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Malang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki self-esteem yang baik, namun hal ini tidak serta merta membuat mereka terhindar dari stres yang

menyebabkan kesehatan mental tidak baik. Adanya pengaruh beban tugas akhir, tuntutan orang tua, serta rasa khawatir terhadap masa depan setelah lulus merupakan faktor penyebab kesehatan mental tidak baik, meskipun mereka memiliki self-esteem yang cukup baik.

Penelitian self-esteem cukup baik dari 61 responden, terdapat 25 responden (40,3%) yang memiliki kesehatan mental baik. Mahasiswa dengan self-esteem cukup baik umumnya memiliki pandangan yang cukup positif terhadap diri sendiri, namun masih disertai dengan keraguan terhadap kemampuan pribadi dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Ada beberapa responden merasa dirinya tidak baik sama sekali, merasa tidak banyak memiliki kelebihan dalam dirinya, tidak ada yang bisa dibanggakan pada dirinya, masih kurang menghargai diri sendiri dan cenderung merasa menjadi orang yang gagal. Meskipun demikian, mahasiswa dengan self-esteem cukup baik, masih mampu menjaga kesehatan mentalnya dengan baik, karena mereka memiliki kemampuan strategi koping yang baik dan berpikir positif ketika menghadapi tekanan akademik. Selain itu, dukungan sosial seperti teman sebaya, keluarga maupun lingkungan kampus dapat membantu mahasiswa dalam menjaga kesehatan mental mereka dengan baik.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan (Chen et al., 2022), menjelaskan bahwa mahasiswa dengan self-esteem sedang tetap dapat memiliki kesehatan mental yang baik, apabila mereka mampu menilai diri secara positif dan memiliki tujuan hidup yang jelas. Hal ini menegaskan bahwa self-esteem sedang tidak selalu menjadi kelemahan, justru dapat membantu mahasiswa bersikap terhadap diri sendiri sehingga lebih tahan terhadap tekanan sosial.

Self-esteem kurang baik dari 7 responden, terdapat 3 responden (42,9%) yang justru memiliki kesehatan mental yang baik. Hasil ini tampak kontradiktif karena self-esteem tidak baik umumnya dapat menyebabkan kesehatan mental yang tidak baik. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental bukan hanya dipengaruhi oleh self-esteem, tetapi juga oleh faktor lain yang bersifat protektif. Mahasiswa yang memiliki self-esteem tidak baik tetap dapat menjaga kesehatan mentalnya karena memiliki dukungan sosial yang kuat, aktif dalam kegiatan keagamaan, strategi koping baik dan lingkungan yang suportif. Dengan demikian, meskipun memiliki self-esteem tidak baik, maka kesehatan mental mereka tetap berada dalam kondisi baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ikhwanisifa, 2022) menjelaskan bahwa individu yang memiliki self-esteem tidak baik tetapi menggunakan coping relus dan sikap “tawakal” (menyerahkan diri kepada Allah SWT) yang dapat meningkatkan kesehatan mental yang lebih tinggi. Artinya, meskipun mereka memiliki self-esteem yang tidak baik, tetapi mereka memiliki strategi internal berbasis agama atau regulasi yang dapat membantu melindungi kesehatan mental mereka.

Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh ($p\text{-value } 0.0078 < 0.05$), berarti menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh signifikan dukungan sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir, karena disebabkan beberapa hal. Pertama, mahasiswa tingkat akhir cenderung lebih fokus pada penyelesaian skripsi dan masa transisi menuju dunia kerja sehingga mereka lebih mengandalkan kemampuan pribadi (self-esteem, self-efficacy, dan manajemen stres) dibandingkan dukungan eksternal. Kedua, kualitas dukungan sosial yang diterima mahasiswa sering kali tidak sesuai dengan kebutuhan aktual mereka. Misalnya mahasiswa membutuhkan dukungan emosional berupa empati dan pemahaman, tetapi yang diberikan lingkungan justru berupa tuntutan, kritik, atau nasehat normatif yang tidak membantu.

Ketiga, bahwa persepsi mahasiswa terhadap dukungan sosial lebih menentukan dampak dibandingkan jumlah atau frekuensi dukungan yang diterima.

Hasil penelitian ini didukung adanya teori Taylor, (2011), menyebutkan bahwa persepsi individu terhadap dukungan sosial lebih penting dibanding kuantitas dukungan yang diterima. Maksudnya, jika mahasiswa merasa dukungan yang mereka terima tidak membantu secara nyata, maka dukungan

sosial tersebut tidak akan berdampak signifikan terhadap kesehatan mental.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Putri, (2022), menjelaskan bahwa dukungan sosial tidak selalu efektif dalam menurunkan tingkat kesehatan mental mahasiswa. Salah satu penyebabnya adalah kualitas dukungan yang tidak sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Misalnya, mahasiswa mungkin mengharapkan dukungan emosional berupa empati atau pengertian, tetapi yang diberikan lingkungan justru berupa nasehat normatif yang tidak membantu. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa tetap merasa tertekan meskipun mereka sebenarnya mendapat dukungan sosial.

Berdasarkan penelitian dukungan sosial baik dari 57 responden, terdapat 3 responden (5,3%) yang memiliki kesehatan mental kurang baik. Walaupun Sebagian besar responden mendapatkan dukungan sosial, namun ada beberapa responden masih kurang mendapatkan dukungan emosional dan dukungan penghargaan, seperti responden merasa tidak ada yang peduli dengan perasaannya, tidak merasa nyaman untuk mencurahkan perasaan kepada orang lain, dan jarang mendapatkan penghargaan atau penguatan diri dari orang lain. Kondisi ini dapat menyebabkan kesehatan mental tidak baik pada mahasiswa, karena dukungan sosial yang diterima belum sepenuhnya mampu memberikan rasa nyaman dan dimengerti oleh orang lain.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian (Thomopoulos et al., 2021) yang menekankan pentingnya kesesuaian antara jenis dukungan yang diberikan dengan kebutuhan penerima. Apabila dukungan yang diterima tidak sesuai dengan kebutuhan emosional atau situasi mahasiswa, maka dukungan tersebut tidak memberikan dampak positif yang signifikan, bahkan dapat menimbulkan masalah kesehatan mental. Hal ini memperlihatkan bahwa kualitas dan kecocokan dukungan lebih menentukan dari pada kuantitas.

Penelitian dukungan sosial cukup baik dari 62 responden, terdapat 19 responden (30,6%) yang memiliki kesehatan mental baik. Mahasiswa dengan dukung sosial cukup baik pada dasarnya tidak memperoleh bantuan yang optimal dalam menghadapi tekanan akademik maupun permasalahan pribadi. Beberapa responden merasa tidak ada yang peduli terhadap perasaannya, tidak ada yang mau membantunya saat benar-benar dibutuhkan, tidak mendapatkan nasehat atau informasi ketika mengalami kendala dalam menghadapi kendala, tidak ada yang menyakinkannya bahwa dirinya mampu mengatasi masalah, dan jarang mendapatkan penghargaan atau penguatan diri dari orang lain. Namun demikian, meskipun dukungan sosial yang diterima kurang baik, sebagian mahasiswa tetap mampu mempertahankan kesehatan mental yang baik. Hal ini dapat disebabkan oleh kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres secara mandiri, kemampuan beradaptasi dilingkungan akademik, serta strategi koping yang efektif dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Dengan demikian kesehatan mental mahasiswa tetap dapat terjaga.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yildirim, 2017), menjelaskan bahwa individu dengan dukungan sosial sedang dapat menjaga kesehatan mentalnya, karena keberadaan dukungan dari orang-orang terdekat mampu mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan penyesuaian diri. Dukungan sosial sedang tidak selalu menjadi hambatan, karena dalam banyak kasus sudah cukup efektif untuk memberikan rasa dihargai, diperhatikan, dan memiliki tempat berbagi. Individu yang menerima dukungan, meskipun tidak dalam intensitas tinggi, tetap mampu mengelola stres dan mempertahankan kondisi kesehatan mentalnya dengan baik.

Dukungan sosial kurang baik dari 3 responden, terdapat 2 responden (66,7%) yang justru memiliki kesehatan mental baik. Mahasiswa yang meskipun tidak mendapatkan dukungan sosial yang memadai dari lingkungan sekitarnya, mahasiswa tetap mampu menjaga Kesehatan mentalnya dalam kondisi baik. Artinya, mahasiswa ini tetap bisa berpikir jernih, mengelola emosi, dan menjalani aktivitas akademik secara normal meskipun kurang mendapatkan perhatian atau bantuan dari keluarga dan teman sebaya. Hal ini dapat terjadi karena mahasiswa sering mengikuti kegiatan keagamaan, sering berdoa agar hati tenang, dan fokus pada tujuan akademik. Mahasiswa juga sering mengandalkan diri sendiri, meskipun dukungan sosialnya tidak baik, sehingga kesehatan mentalnya tetap stabil.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian (Santini, 2015) yang menentukan bahwa sebagian mahasiswa dengan dukungan sosial rendah tetap dapat memiliki kesehatan mental baik. Tidak semua individu yang kurang memperoleh dukungan sosial otomatis mengalami kesehatan mental. Karena

ada faktor lain seperti motivasi pribadi dan kemampuan adaptasi yang membuat mereka mampu mempertahankan kondisi kesehatan mental baik. Hal ini menunjukkan bahwa dimana sebagian mahasiswa tingkat akhir masih memiliki kesehatan mental baik maupun dukungan sosial yang diterima tidak memadai.

KESIMPULAN

Pengaruh self-esteem terhadap kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo ($p=0.000$; $B=1.778$; $R=0.255$). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo ($p=0.078$; $B=0.571$; $R=0.030$)

SARAN

Bagi Mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat Disarankan bagi mahasiswa agar lebih meningkatkan self-esteem dan dukungan sosial melalui pengembangan potensi diri, berpikir positif, dan menjaga keseimbangan antara akademik dan kehidupan pribadi. Mahasiswa juga perlu mengembangkan strategi adaptasi individu (coping strategy) yang sehat dalam menghadapi tekanan akademik

Bagi Jurusan Kesehatan Masyarakat Diharapkan dapat menambah literatur atau sumber kepustakaan tentang kesehatan masyarakat sehingga dapat digunakan mahasiswa lain sebagai bahan referensi pembelajaran dan penelitian berikutnya. Dan pihak Jurusan kesehatan Masyarakat juga diharapkan dapat meningkatkan perhatian terhadap aspek Kesehatan mental mahasiswa, khususnya bagi mahasiswa yang berada pada tahap akhir penyelesaian studi. Dengan melakukan promosi kesehatan berbasis media mengenai kesehatan mental.

Bagi Peneliti Selanjutnya Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti variable lain yang berpotensi mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa Tingkat akhir, seperti resiliensi, self-efficacy dan career adaptability.

DAFTAR PUSTAKA

- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13(May), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan Spiritualitas Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang. *Jurnal Psikoislamedia*, 42(2), 1.
- Chen, W., Yang, T., & Luo, J. (2022). Core self-evaluation and subjectivewellbeing: A moderated mediation model. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1036071>
- Fitriah, A., & Hariyono, D. S. (2019). Hubungan self esteem terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa. *Psycho Holistic*, 1(1), 8–17.
- Fitriah, A., & Hariyono, D. S. (2019b). Hubungan Self Esteem Terhadap Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa (Relationship of Self Esteem Against the Trend of Depression in Students). *Psycho Holistic*, 1(1). <http://journal.umbjm.ac.id/index.php/psychoholistic8>
- Fitriani, N. (2021). Stres akademik mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan*, 11(2), 77–85. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/jbkip.112.05>
- Hayundaka, A. H., & M. Salis Yuniardi. (2023). Pengaruh harga diri terhadap kesejahteraan psikologis dan kesepian pada Mahasiswa. *Psychological Journal: Science and Practice*, 3(2), 171–176. <https://doi.org/10.22219/pjsp.v3i2.28365>
- Ikhwanisifa, R. (2022). Peran Religious Coping dan Tawakal Untuk Meningkatkan Subjective Wellbeing Pada Masyarakat Melayu. *Psikologi, Jurnal*, 18(1).

- Nurfitriani, A. (2022). Self-esteem dan psychological well-being mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 45–53.
- Putri, A. D., & Handayani, S. (2021). Hubungan self-esteem dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Konseling, Jurnal Psikologi Pendidikan Dan*, 7(2), 110–119.
- Putri, F. A., & Puspitasari, D. (2022). Kesehatan mental pekerja dalam perspektif K3 di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(2), 45–56. <https://doi.org/https://doi.org/10.30597/jkmi.v17i2.12345>
- Putri, A. (2022). Efektivitas dukungan sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2), 98–107.
- Safitri, H., & Solikhah, U. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kemampuan Interaksi Sosial Anak Berkebutuhan Khusus di SLB C Yakut Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, September, 302–310.
- Santini, Z. I., Koyanagi, A., Tyrovolas, S., Mason, C., & Haro, J. M. (2015). association between social relationships and depression: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 175, 53–65. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.12.049>
- Sari, P. K. P., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(2), 177–182.
- Suparman. (2019). Hubungan Self- Esteem terhadap Level Kecemasan pada Mahasiswa Pogram Studi Pendidikan Agama Kristen. *Diligentia: Journal of Theology and Christian Education*, 1(1), 87–97.
- Taylor, S. E. (2011). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Thomopoulos, E. A., Smith, J., & Kelly, M. E. (2021). The Effects of Matched and Mismatched Social Support on physical and mental health outcomes (doctoral dissertation, wayne state university). proquest dissertation publishing.
- Winarsih, M., Nasution, E., & Ori, D. (2020). Hubungan dukungan keluarga dengan penerimaan diri orang tua yang memiliki ABK di SLB cahaya pertiwi Kota Bekasi. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 4(2), 73–81.