

Kesehatan Mental Mahasiswa Psikologi: Uji Pengaruh Dukungan Sosial dan *Coping Stress*

Mental Health of Psychology Students: Testing the Effect of Social Support and Coping Stress

Ressa Maura¹, Neneng Tati Sumiati², Rena Latifa², Risatianti Kolopaking²
¹mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta
²Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta
Corresponding author: ressamaura11@gmail.com

KATA KUNCI kesehatan mental, dukungan sosial, coping stress, mahasiswa psikologi

ABSTRAK Temuan sebelumnya memperlihatkan cukup banyak mahasiswa Fakultas Psikologi yang mengalami masalah kesehatan mental, padahal mereka diharapkan dapat mengatasi masalah kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan menguji faktor yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa psikologi. Peneliti menguji variabel dukungan sosial dan *coping stress* sebagai prediktor kesehatan mental pada mahasiswa psikologi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang melibatkan 254 mahasiswa psikologi di salah satu universitas di Jakarta yang diambil dengan teknik *non-probability sampling*, yakni *purposive sampling*. Kuesioner dalam penelitian ini merupakan modifikasi dari alat ukur *Mental Health Continuum-Short Form* (MHC-SF) dan *Responses to Stress Questionnaire* (RSQ). Analisis faktor konfirmatori (CFA) digunakan untuk menguji validitas dan regresi berganda digunakan untuk uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *coping stress* berkontribusi secara signifikan terhadap kesehatan mental pada mahasiswa psikologi ($r^2=25.5\%$, $p=000$). Berdasarkan hasil uji hipotesis yang menguji pengaruh masing-masing dimensi, terdapat tiga *independent variable* (IV) yang memiliki pengaruh signifikan pada kesehatan mental, yaitu dimensi dukungan emosional dari variabel dukungan sosial serta dimensi *primary control engagement* dan *secondary control engagement* dari variabel *coping stress*. Implikasinya disarankan untuk mencari dukungan emosi yang tepat dan menggunakan strategi koping *primary* dan *secondary coping engagement*.

KEYWORDS *mental health, social support, coping stress, psychology student*

ABSTRACT *Previous research has suggested that a significant proportion of psychology students have mental health problems, despite the expectation that they will be able to overcome them. The purpose of this study is to examine the factors that influence the mental health of psychology students. This research tested the variables of social support and stress coping as predictors of mental health in psychology students. This study used a quantitative approach involving 254 psychology students at one of the universities in Jakarta who were taken with non-probability sampling technique, namely purposive sampling. The questionnaire in this study is a modification of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) and Responses to Stress Questionnaire (RSQ) measuring instruments. Confirmatory factor analysis (CFA) was used to test validity and multiple regression was used to test hypotheses. The results showed that social support and stress coping contributed significantly to mental health in psychology students ($r^2=25.5\%$, $p=000$). Based on the results of hypothesis testing that examines the influence of each dimension, there are three independent variables (IV) that have a significant influence on mental health, namely the emotional support dimension of the social support variable and the primary control engagement and secondary control engagement dimensions of the stress coping variable. The implication is that it is recommended to seek appropriate emotional support and use coping strategies.*

PENDAHULUAN

Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang kesehatan jiwa menjelaskan kesehatan mental atau kesehatan jiwa adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya (Pemerintah Pusat, 2014). Hal ini dapat diartikan bahwa kesehatan mental sangat berpengaruh dengan kondisi fisik seseorang, jika kesehatan mental seseorang terganggu maka bisa terganggu pula produktivitasnya. World Health Organization (2023) menyatakan data prevalensi depresi diperkirakan 3,8% dari populasi yang terkena, termasuk 5,0% pada orang dewasa dan

5,7% pada orang dewasa dengan usia lebih dari 60 tahun. WHO (2023) juga menyatakan sekitar 280 juta orang di dunia mengalami depresi. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 jumlah gangguan jiwa di Indonesia semakin meningkat signifikan. Masalah gangguan kesehatan mental emosional (depresi dan kecemasan) penduduk berusia lebih dari 15 tahun sebanyak 9,8%. Jika dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2013 sebanyak 6% terjadi peningkatan sebesar 3,8% (Kemenkes RI, 2018). Hasil penelitian Hasanah dkk., (2020) dari sampel sebanyak 147 mahasiswa didapatkan sebanyak 21,1% mahasiswa mengalami depresi ringan, 17% mahasiswa mengalami depresi sedang, dan 3,4% mahasiswa mengalami depresi berat. Seseorang yang mengalami depresi

tidak sedikit dari mereka yang memutuskan untuk mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri.

Berdasarkan pada penelitian Berger *et al.*, (2015), diperoleh hasil pada tahun 2012, proporsi sebesar 11.9%-15.7% dari mahasiswa kedokteran dan psikologi melaporkan masalah kesehatan mental yang relevan secara klinis. Melihat sebagian besar mahasiswa psikologi akan menjadi psikolog, masalah kesehatan mental merupakan masalah kesehatan prioritas yang perlu ditangani, baik untuk kesejahteraan mahasiswa itu sendiri maupun untuk pasien dan klien mereka di masa depan (Brimstone *et al.*, 2007). Kuliah Kerja Lapangan (KKL) tahun 2021 melakukan penelitian terkait kesehatan mental pada mahasiswa psikologi di salah satu universitas di Jakarta, dari 421 mahasiswa sebagai responden didapatkan hasil *emotional well-being* tinggi sebesar 18.8%, sedang 63.7%, rendah 17.6%; *social well-being* tinggi sebesar 18.8%, sedang 62.7%, rendah 18.5%, dan *psychological well-being* tinggi sebesar 17.6%, sedang 64.8%, rendah 17.6%. Didapat dari hasil penelitian ini kesehatan mental mahasiswa psikologi di salah satu universitas di Jakarta lebih dari 60% mahasiswa memiliki tingkat kesehatan mental yang sedang bahkan ada pula yang berada pada tingkat kesehatan mental yang rendah (Putri *et al.*, 2021). Hal ini yang membuat peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut terkait kesehatan mental pada mahasiswa psikologi di salah satu universitas di Jakarta tersebut.

Kurangnya perhatian terhadap kesehatan mental mahasiswa dapat menjadi salah satu pengaruh terjadinya gangguan mental pada mahasiswa. Hal ini juga diikuti dengan fakta yang ada. Istilah *duck syndrome* menggambarkan mahasiswa yang terlihat tenang, namun berusaha dengan keras untuk memenuhi tuntutan dari lingkungan dan stressor lainnya. Diibaratkan seperti bebek berenang yang terlihat tenang namun

mengayuh dengan panik untuk tetap mengapung (BetterHelp, 2022). Pada artikel BetterHelp (2022) disebutkan beberapa indikator yang dihadapi mahasiswa, terkadang hal ini dikaitkan pada *duck syndrome* di perguruan tinggi, yaitu transisi kehidupan kampus dengan adanya peningkatan tuntutan akademik, ekstrakurikuler, dan perubahan sosial saat mereka hidup jauh dari keluarga (bagi mahasiswa rantau). Media sosial juga menjadi salah satu penyebab mahasiswa membandingkan diri dengan orang lain, tekanan dari diri sendiri atau keluarga, serta lingkungan perguruan tinggi yang kompetitif. *Duck syndrome* biasanya sebagai reaksi terhadap stress yang tampaknya menjadi salah satu cara munculnya depresi, kecemasan, dan tahap awal dari gangguan mental (Edwards, n.d.).

Keyes & Brim (2002) mendefinisikan kesehatan mental adalah keadaan lengkap seseorang dengan adanya kehadiran emosi positif dan fungsi positif dalam kehidupan. Kesehatan mental yang baik dapat berdampak pada peningkatan kinerja akademik mahasiswa dan terciptanya kesejahteraan umum pada mahasiswa, sebaliknya kesehatan mental yang buruk akan berdampak pada performa mahasiswa, seperti kesulitan dalam bidang akademik, merasa terisolasi dari lingkungan pertemanan dan abnormalitas fisik yang signifikan serta penurunan kualitas hidup (Sondakh & Theresa, 2020). Kesehatan mental dengan unidimensi sesuai penelitian Machado & Bandeira (2015), menunjukkan bahwa struktur unidimensi cukup untuk mewakili struktur instrumen dan reliabilitas yang tinggi. Penelitian sebelumnya menunjukkan beberapa faktor yang memengaruhi kesehatan mental pada mahasiswa, diantaranya yaitu: (1) Usia (Westerhof & Keyes, 2009); (2) Spiritualitas (Wahyuni & Bariyyah, 2019); (3) Dukungan Sosial (Astuti & Hartati, 2013); (4) Manajemen

stress (Nabila & Sayekti, 2021); (5) *Coping stress* (McLafferty *et al.*, 2019). Mahasiswa hanyalah manusia yang tidak terlepas dari stres. Kariv & Heiman (2005) juga menyatakan penyebab stress pada mahasiswa bersumber dari tuntutan akademis dan penyesuaian sosial. Adanya tekanan yang dialami mahasiswa mampu menjadi salah satu penyebab dari gangguan mental yang dialami mahasiswa. Tentunya hal ini berpengaruh pada kesehatan mental pada mahasiswa. Dari beberapa faktor yang memengaruhi kesehatan mental, peneliti tertarik menggunakan faktor dukungan sosial dan *coping stress* untuk diteliti lebih lanjut. Penelitian Renk dan Smith (2007) menyatakan dukungan sosial dari keluarga dan teman sangat penting dalam kehidupan mahasiswa, terutama ketika mahasiswa mengatasi stress terkait akademik. Penelitian McLafferty *et al.*, (2019) menyatakan akan pentingnya mengembangkan keterampilan coping yang baik dalam menghadapi stresor kehidupan, keterampilan coping ini juga mampu meminimalkan risiko masalah psikologis dan perilaku bunuh diri.

Mengacu pada penelitian-penelitian sebelumnya, hasil dari penelitian Hefner dan Eisenberg (2009) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kualitas dukungan sosial yang rendah, memungkinkan mengalami masalah kesehatan mental, termasuk risiko enam kali lipat gejala depresi dibandingkan mahasiswa dengan kualitas dukungan sosial yang tinggi. Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian Ma *et al.*, (2020) juga membuktikan individu dengan persepsi dukungan sosial rendah lebih mungkin mengalami kecemasan dan gejala depresi dibandingkan individu dengan dukungan sosial persepsi tinggi. Hasil penelitian Karaca *et al.*, (2019) menunjukkan mahasiswa yang mempersepsikan dukungan sosial secara positif berisiko rendah mengalami masalah kesehatan mental.

Faktor lainnya yang dapat memengaruhi kesehatan mental, yaitu *coping stress*. Penelitian McLafferty *et al.*, (2019) menyatakan akan pentingnya mengembangkan keterampilan coping yang baik dalam menghadapi stresor kehidupan, keterampilan coping ini juga mampu meminimalkan risiko masalah psikologis dan perilaku bunuh diri. Sejalan dengan hasil penelitian Akbar dan Aisyawati (2021) yang menyatakan strategi coping dan peningkatan dukungan sosial secara signifikan berkorelasi dengan penurunan tekanan psikologis dan dapat berfungsi sebagai dasar intervensi. Pada penelitian Alsolais *et al.*, (2021) menyatakan bahwa tingginya frekuensi penggunaan coping aktif dapat dikaitkan dengan tingkat depresi yang lebih rendah.

Mengacu pada penelitian terdahulu, perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu pada tujuan penelitian, populasi, sampel, metode dan hasil yang ingin dicapai. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh dukungan sosial dan *coping stress*. Populasi dan atau sampel pada penelitian ini yaitu mahasiswa pada Fakultas Psikologi salah satu universitas di Jakarta. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan mengambil data melalui kuesioner.

METODE PENELITIAN

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa psikologi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *convenient sampling*. Adapun kriteria sampel adalah mahasiswa aktif fakultas psikologi di salah satu Fakultas Psikologi di Jakarta. Pengambilan data dilakukan secara *online* pada tanggal 17 Maret sampai 23 Mei 2023. Sampel yang sesuai dengan kriteria diperoleh sebanyak 254 mahasiswa. Terdiri dari 204 mahasiswa perempuan dan 50 mahasiswa laki-laki. Pengukuran kesehatan mental dilakukan dengan mengadaptasi dan modifikasi alat ukur *Mental Health Continuum-Short*

Form yang dikembangkan oleh Keyes (2005) sebanyak 14 item. Pada pengukuran dukungan sosial peneliti menyusun dan merancang alat ukur berlandaskan pada teori dukungan sosial yang dikemukakan oleh Sarafino & Smith (2011) sebanyak 20 item yang dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan persahabatan. Pengukuran *coping stress* dilakukan dengan mengadaptasi dan modifikasi alat ukur *Responses to Stress Questionnaire* (RSQ; Connor-Smith *et al.*, 2000) sebanyak 57 item yang terdiri dari lima dimensi yaitu *primary control engagement*, *secondary control engagement*, *disengagement coping*, *involuntary disengagement*, dan *involuntary engagement*.

Peneliti melakukan analisis data untuk menguji hipotesis penelitian yang dibantu dengan software LISREL 8.70 untuk menguji validitas konstruk setiap item menggunakan Confirmatory Factor Analysis (CFA) dan SPSS 24 untuk menguji hipotesis penelitian menggunakan metode analisis regresi berganda. Dalam penelitian ini terdapat sembilan variabel sebagai IV yaitu X1, X2, X3, X4, X5, X6, X7, X8, X9 (dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan persahabatan, *primary control engagement*, *secondary control engagement*, *disengagement coping*, *involuntary disengagement*, dan *involuntary engagement*). Selanjutnya satu variabel sebagai DV yaitu Y (kesehatan mental).

HASIL

Analisis regresi berganda atau *multiple regression analysis* digunakan untuk mengetahui pengaruh IV terhadap DV. Hasil pengujian hipotesis terhadap 254 sampel penelitian menghasilkan R-square (R^2) yaitu 255 atau 25.5%. Artinya variabel dukungan sosial dan *coping stress* dapat menjelaskan proporsi varians dari variabel kesehatan mental adalah sebesar 25.5%, sedangkan sisanya

sebesar 74.5% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini. Selanjutnya untuk mengetahui signifikan atau tidaknya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen dapat dilihat dari hasil uji F. Diperoleh tingkat signifikansi (p) pada penelitian ini yaitu sebesar 000 ($F(9,244)=9.300$, $p<05$). Suatu model dikatakan signifikan dengan syarat $p<05$. Maka, terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel dukungan sosial dan *coping stress* terhadap kesehatan mental mahasiswa psikologi.

Langkah berikutnya yaitu melihat nilai koefisien regresi setiap variabel penelitian untuk mengetahui apakah masing-masing IV berpengaruh signifikan terhadap DV. Dihasilkan tiga variabel memiliki koefisien regresi yang signifikan pada kesehatan mental, yaitu (1) dukungan emosional ($b=-428$, $t(8.227)=-3.282$, $p=000$), (2) *primary control engagement* ($b=310$, $t(8.227)=5.117$, $p=000$), dan (3) *secondary control engagement* ($b=169$, $t(8.227)=2.066$, $p=040$). Namun, enam dimensi lainnya tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental pada mahasiswa psikologi, yaitu dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan persahabatan, *disengagement coping*, *involuntary disengagement*, dan *involuntary engagement*.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh dukungan sosial dan *coping stress* terhadap kesehatan mental mahasiswa psikologi salah satu universitas di Jakarta. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial dan *coping stress* terhadap kesehatan mental (Hefner & Eisenberg, 2009; Tandon *et al.*, 2013). Dimensi dukungan emosional memiliki sumbangan proporsi varian sebesar 5.2%. Setelah itu, nilai koefisien yang diperoleh sebesar -435 dan nilai sig. sebesar 001 (sig.<0.05). Hal ini berarti bahwa dimensi

dukungan emosional memiliki pengaruh yang negatif terhadap kesehatan mental. Dukungan emosional merupakan dorongan atau bantuan dari individu lain yang berbentuk empati, kepedulian, perhatian, penghargaan positif. Hal ini yang membuat seseorang merasa diberikan tempat untuknya merasakan emosi yang dialaminya dan mendapatkan empati dari orang lain yang akan membuatnya merasa lebih sehat mental. Namun, pada penelitian ini dihasilkan bahwa adanya dukungan sosial menunjukkan adanya penurunan pada kesehatan mental. Sarafino & Smith (2011) menjelaskan bahwa dukungan sosial tidak selalu mengurangi stress dan kesehatan, dikarenakan bantuan tidak mencukupi atau jenis yang diberikan salah, atau mungkin seseorang tersebut tidak menginginkan bantuan. Ketika seseorang tidak menganggap bantuan sebagai dukungan, kecil kemungkinannya untuk mengurangi stres atau meningkatkan kesehatan mental. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami stress akademik, tetapi memiliki dukungan emosional yang kuat mampu mencapai kesejahteraan mental yang lebih besar (Green *et al.*, 2022)

Dimensi *primary control engagement* memberikan pengaruh yang signifikan dengan proporsi varian yang paling besar, yaitu sebesar 9.3% dan nilai koefisien .339 dan nilai sig. sebesar .000 (sig<0.05). Hal ini berarti variabel *primary control engagement* secara positif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental. *Primary control engagement* merupakan upaya yang dilakukan untuk mempengaruhi kejadian, kondisi dan emosi pada objek secara langsung. Pengambilan penyelesaian masalah inilah yang membuat seseorang mampu menyelesaikan masalahnya, meregulasi emosi dan mengekspresikan emosinya dengan baik, inilah yang membuat seseorang dapat memiliki mental yang

sehat. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian (Fraser & Pakenham, 2009) yang menyatakan bahwa *primary control engagement* merupakan *coping stress* yang memiliki keterkaitan yang lebih besar dengan kesehatan mental. Namun, pada responden penelitian ini frekuensi seseorang yang melakukan *coping stress* ini tergolong rendah.

Dimensi berikutnya yang memberikan pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental adalah *secondary control engagement* dengan proporsi varian sebesar 1.1%. Variabel ini juga memperoleh nilai koefisien regresi sebesar .135 dan nilai sig. sebesar .040 (sig<0.05). Hal ini berarti variabel *secondary control engagement* secara positif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental. *Secondary control engagement* merupakan usaha yang dilakukan guna menyesuaikan atau beradaptasi dengan lingkungan atau sumber stres, misalnya menerima (*acceptance*), distraksi (*distraction*), restruktur kognisi (*cognitive restructuring*), dan berpikir positif (*positive thinking*). Maka dapat disimpulkan penyesuaian seseorang terhadap masalah yang dihadapinya mampu membuatnya memiliki kesehatan mental yang baik, dengan menerima dan berpikir positif dapat menjaga kesehatan mental seseorang. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian (Fraser & Pakenham, 2009) yang menyatakan bahwa *secondary control engagement* merupakan *coping stress* yang memiliki keterkaitan yang lebih besar dengan kesehatan mental.

Dimensi dukungan instrumental, *disengagement coping*, dan *involuntary disengagement* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental pada mahasiswa psikologi salah satu universitas di Jakarta. Namun, hasil analisis proporsi varians menunjukkan adanya sumbangan sebesar 2.9% pada dukungan instrumental, sebesar 3.8% pada *disengagement coping*, dan sebesar

1.8% pada *involuntary disengagement* terhadap kesehatan mental. Hal ini dikarenakan, ketika regresi bersama terdapat variabel lain yang memiliki nilai lebih kuat dibandingkan dengan dukungan instrumental, *disengagement coping*, dan *involuntary disengagement*. Oleh karena itu, ketika ketiga variabel ini diregresikan secara bersama pengaruhnya kurang terlihat, tetapi dukungan instrumental, *disengagement coping*, dan *involuntary disengagement* tetap memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa psikologi salah satu universitas di Jakarta

Dimensi dukungan informasi dan dukungan persahabatan pada dukungan sosial tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental. Hal ini dikarenakan dimensi-dimensi tersebut tidak cukup menyebabkan kesehatan mental. Dukungan informasi merupakan bantuan yang diberikan pada individu berupa pemberian saran, petunjuk, maupun umpan balik dalam mengatasi permasalahan individu tersebut. Dukungan persahabatan merupakan ketersediaan individu untuk menghabiskan waktu bersama dengan individu lain, dukungan ini dapat memberikan rasa keanggotaan dalam kelompok untuk berbagi minat dan kegiatan sosial. Adanya bantuan informasi dan penerimaan keanggotaan cenderung dapat membuat mental seseorang lebih baik, namun pada mahasiswa hal ini mungkin telah didapatkan, tetapi tidak membuat adanya pengaruh dengan kesehatan mentalnya. Sehingga dukungan instrumental dan dukungan persahabatan ini tidak memiliki pengaruh yang signifikan pada mahasiswa psikologi salah satu universitas Jakarta

Dimensi *involuntary engagement* pada *coping stress* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental. *Involuntary engagement* merupakan respon langsung mengarah ke sumber stress, seperti

perenungan (*ruminaton*), pikiran yang mengganggu (*intrusive thoughts*), hasrat emosional (*emotional arousal*), hasrat psikologi (*psychological arousal*), dan aksi impulsif (*impulsive action*). Pada mahasiswa respon terhadap masalah akademik ini tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap kesehatan mental.

Pada penelitian ini hanya meneliti dua faktor yang memengaruhi kesehatan mental, yaitu dukungan sosial dan *coping stress* yang berpengaruh sebesar 25.5%, sedangkan masih 74.5% faktor lainnya yang dapat memengaruhi kesehatan mental pada mahasiswa psikologi salah satu universitas di Jakarta. Penelitian ini juga hanya menitikberatkan pada sumber stress akademik dengan melihat dominasi sumber stress yang dialami oleh mahasiswa psikologi, sedangkan beberapa orang tentu memiliki sumber stress yang berbeda dan tentu beda pula cara penyelesaian masalahnya.

Penelitian ini memiliki keterbatasan. Sampel pada penelitian ini terbatas hanya pada mahasiswa fakultas psikologi di salah satu universitas di Jakarta, sehingga belum bisa digeneralisasikan di Fakultas Psikologi universitas lain. Pada variabel *coping stress*, sumber stress yang menjadi fokus penelitian ini hanya pada sumber stress akademik, ada kemungkinan sumber stress lain yang turut mempengaruhi. Kajian kesehatan mental pada penelitian ini hanya berfokus pada dukungan sosial dan *coping stress*, sedangkan masih ada variabel lain yang juga mungkin mempengaruhi kesehatan mental pada mahasiswa psikologi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil olah data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada pengaruh dari seluruh *independent variable* (IV) terhadap *dependent variable* (DV) ditolak. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari

dukungan sosial (dukungan emosional, dukungan informasi, dukungan instrument, dan dukungan persahabatan) serta *coping stress* (*primary coping engagement*, *secondary coping engagement*, *disengagement coping*, *involuntary disengagement*, dan *involuntary engagement*) terhadap kesehatan mental pada mahasiswa psikologi salah satu universitas di Jakarta dengan nilai *R square* sebesar 255 atau 25.5%. Hal ini menunjukkan bahwa bervariasinya kesehatan mental dapat dijelaskan oleh variabel dukungan sosial dan *coping stress*.

Berdasarkan hasil uji hipotesis dari masing-masing variabel didapatkan tiga *independent variable* (IV) yang memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental, yaitu dukungan emosional, *primary coping engagement*, dan *secondary coping engagement*. Pada dimensi dukungan emosional dihasilkan arah pengaruh negatif terhadap kesehatan mental. Sedangkan, pada *primary control engagement* dan *secondary control engagement* memiliki arah pengaruh yang positif.

Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa secara bersama-sama dukungan sosial dan *coping stress* berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa psikologi. Adapun dukungan sosial yang signifikan adalah dukungan emosional dengan arah negatif, bermakna jika dukungan emosional meningkat maka kesehatan mental menurun. *Coping stress* yang berkontribusi signifikan adalah *primary* dan *secondary control engagement* dengan arah positif, bermakna jika *primary* dan *secondary control engagement* tinggi, maka kesehatan mental pun menjadi meningkat. Implikasinya yakni dukungan emosional harus diberikan secara proporsional, agar sesuai dengan kebutuhan, sehingga dapat membantu meningkatkan kesehatan mental mahasiswa psikologi. Mahasiswa juga harus memiliki keterampilan *coping*

stress yang baik secara *primary* dan *secondary control engagement*. Meningkatkan *primary control engagement* dapat dilakukan dengan cara mengekspresikan emosi dengan baik serta mencoba mencari solusi yang baik dari masalah yang dihadapi. Meningkatkan *secondary control engagement* dapat dilakukan dengan cara belajar untuk lebih menerima ketentuan yang telah ditetapkan dan berpikir positif akan adanya hal baik kedepannya.

Ucapan Terima Kasih

Jurnal penelitian ini tidak mungkin selesai tanpa dukungan luar biasa dari dosen pembimbing saya, Ibu Dr. Neneng Tati Sumiati, M.Si., Psikolog serta dosen penguji saya, Ibu Dr. Rena Latifa, M.Psi., Psikolog dan Dr. Risatianti Kolopaking., M.Si., Psikolog. Pengetahuan, antusiasme, dan perhatian yang diberikan atas terlaksananya penelitian ini begitu besar. Setiap saran dan kritik yang diberikan begitu membangun dan menambah kembali pengetahuan saya dalam penulisan jurnal ini

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar Z, & Aisyawati MS 2021. Coping Strategy, Social Support, and Psychological Distress Among University Students in Jakarta, Indonesia During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12(August), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694122>
- Alsolais A, Alquwez N, Alotaibi KA, Alqarni AS, Almalki M, Alsolami F, Almazan J, & Cruz JP 2021. Risk perceptions, fear, depression, anxiety, stress and coping among Saudi nursing students during the COVID-19 pandemic. *Journal of Mental Health*, 30(2), 194–201. <https://doi.org/10.1080/09638237.2021.1922636>
- Astuti TP, & 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>
- Berger H, Franke GH, Hofmann FH, Sperth M, & Holm-Hadulla RM 2015. Mental health of students and its development between 1994 and 2012. *Mental Health and Prevention*, 3(1–2), 48–56.
<https://doi.org/10.1016/j.mhp.2015.01.001>
- BetterHelp 2022. *Duck Syndrome: Mental Health Symptoms & Definition*. BetterHelp.
https://www.medicinenet.com/duck_syndrome/article.htm
- Brimstone R, Thistlethwaite JE, & Quirk F 2007. Behaviour of medical students in seeking mental and physical health care: Exploration and comparison with psychology students. *Medical Education*, 41(1), 74–83.
<https://doi.org/10.1111/j.1365-2929.2006.02649.x>
- Connor-Smith JK, Compas BE, Wadsworth ME, Thomsen AH, & Saltzman H 2000. Responses to stress in adolescence: Measurement of coping and involuntary stress responses. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(6), 976–992.
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.6.976>
- Edwards RD (n.d.). Duck Syndrome. *MedicineNet*.
https://www.medicinenet.com/duck_syndrome/article.htm
- Fraser E, & Pakenham KI 2009. Resilience in children of parents with mental illness: Relations between mental health literacy, social connectedness and coping, and both adjustment and caregiving. *Psychology, Health and Medicine*, 14(5), 573–584.
<https://doi.org/10.1080/13548500903193820>
- Green ZA, Faizi F, Jalal R, & Zadran Z 2022. Emotional support received moderates academic stress and mental well-being in a sample of Afghan university students amid COVID-19. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(8), 1748–1755.
<https://doi.org/10.1177/00207640211057729>
- Hasanah U, Luthfiatil Fitri N, Supardi & Livana 2020. Depresi Pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 421–424.
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/download/6095/pdf>
- 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>
- Karaca A, Yildirim N, Cangur S, Acikgoz F, & Akkus D 2019. Relationship between mental health of nursing students and coping, self-esteem and social support. *Nurse Education Today*, 76(December 2018), 44–50.
<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.01.029>
- Kariv D, & Heiman T 2005. Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: The case of college students. *College Students Journal*, 39(1), 72–89.
<https://www.researchgate.net/publication/287831370>
- Kemenkes RI 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Keyes CLM, & Brim G 2002. Keyes and Human Development Program through mem-and Lopez. *Journal of Health and Social Research*, 43(2), 207–222.
- Ma Z, Zhao J, Li Y, Chen D, Wang T, Zhang Z, Chen Z, Yu Q, Jiang J, Fan F & Liu X 2020. Mental health

- problems and correlates among 746 217 college students during the coronavirus disease 2019 outbreak in China. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*.
<https://doi.org/10.1017/S2045796020000931>
- Machado W de L, & Bandeira DR 2015. Positive Mental Health Scale: Validation of the <italic>Mental Health Continuum - Short Form</italic>. *Psico-USF*, 20(2), 259–274.
<https://doi.org/10.1590/1413-82712015200207>
- McLafferty M, Armour C, Bunting B, Ennis E, Lapsley C, Murray E, & O’Neill S 2019. Coping, stress, and negative childhood experiences: The link to psychopathology, self-harm, and suicidal behavior. *PsyCh Journal*, 8(3), 293–306.
<https://doi.org/10.1002/pchj.301>
- Nabila N, & Sayekti A 2021. Manajemen Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Institut Pertanian Bogor. *Jurnal Manajemen Dan Organisasi*, 12(2), 156–165.
<https://doi.org/10.29244/jmo.v12i2.36941>
- Pemerintah Pusat. 2014. *UU No. 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa*. JDIH BPK RI.
<https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/38646/uu-no-18-tahun-2014>
- Putri SA, Nurhidayah R, Awaningsih NS, Putri VA, Andrian S, Ratri DP, Ikhlah HN, & Ulinni’mah BK 2021. *Laporan program kuliah kerja lapangan (KKL) di layanan kesejahteraan psikologis mahasiswa (LKPM)*.
- Renk K, & Smith T 2007. Predictors of Academic-Related Stress in College Students: An Examination of Coping, Social Support, Parenting, and Anxiety. *NASPA Journal*, 44(3), 405–431.
<https://doi.org/10.2202/1949-6605.1829>
- Sarafino EP, & Smith TW 2011. *Health psychology biopsychosocial interaction* (7th Editio). John Wiley & Sons, Inc.
- Sebastian Pratama Sondakh J, & Ria Maria Theresa 2020. Hubungan Stres Dengan Timbulnya Kecenderungan Gangguan Mental Emosional Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 8(1), 906–917.
<https://doi.org/10.37304/jkupr.v8i1.1496>
- Tandon SD, Dariotis JK, Tucker MG, & Sonenstein FL 2013. Coping, stress, and social support associations with internalizing and externalizing behavior among urban adolescents and young adults: Revelations from a cluster analysis. *Journal of Adolescent Health*, 52(5), 627–633.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.10.001>
- Wahyuni EN, & Bariyyah K 2019. Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa? *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 46.
<https://doi.org/10.29210/120192334>
- Westerhof GJ, & Keyes CLM 2009. Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of Adult Development*, 17(2), 110–119.
<https://doi.org/10.1007/s10804-009-9082-y>
- World Health Organization 2023. March 31). Depressive disorder (depression). *WHO*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>