

## Peran Dukungan Sosial dalam Meningkatkan Kesehatan Mental

Alfiati Najwa Agustina<sup>1,a)</sup>, Hafniati<sup>1</sup>, Novita ramadhani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
Jl. H.R Soebrantas No 155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru, 28293.

a) [Najwaalfiati28@gmail.com](mailto:Najwaalfiati28@gmail.com)

**Abstract.** *This study explores the role of social support in enhancing mental health among individuals, particularly focusing on students. The research employs a literature review method, utilizing national and international journals accessed through accredited databases like Scopus and Google Scholar from 2019 to 2020. Findings indicate that social support, derived from family, peers, and educators, significantly contributes to emotional balance, stress management, and overall mental well-being. The study identifies various forms of social support, including emotional, instrumental, informational, and appraisal support, each playing a crucial role in fostering resilience and self-esteem. The results suggest that strengthening social support networks can lead to improved mental health outcomes, highlighting the importance of community and familial ties in individual development.*

**Keywords:** *Social Support; Mental Health; Resilience; Emotional Well-being*

**Abstrak.** Studi ini menyelidiki bagaimana dukungan sosial membantu orang meningkatkan kesehatan mental mereka, dengan penekanan khusus pada siswa. Dari tahun 2019 hingga 2020, penelitian ini memanfaatkan jurnal nasional dan internasional yang dapat diakses melalui database terakreditasi seperti Scopus dan Google Scholar. Metode tinjauan pustaka digunakan dalam penelitian ini. Studi ini mengidentifikasi berbagai bentuk dukungan sosial, termasuk dukungan emosional, instrumental, informasi, dan penilaian; masing-masing memainkan peran penting dalam menumbuhkan ketahanan dan harga diri. Temuan menunjukkan bahwa dukungan sosial yang berasal dari keluarga, teman sebaya, dan pendidik, secara signifikan berkontribusi pada keseimbangan emosional, manajemen stres, dan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Hasilnya menunjukkan bahwa memperkuat jaringan dukungan sosial dapat menyebabkan hasil kesehatan mental yang lebih baik. Ini menunjukkan betapa pentingnya hubungan komunitas dan keluarga untuk pertumbuhan individu.

**Kata kunci:** Dukungan Sosial; Kesehatan Mental; Ketahanan; Kesejahteraan Emosional

## **PENDAHULUA**

Individu tidak dapat bertahan hidup sendirian. Orang-orang adalah makhluk sosial yang memerlukan hubungan sosial, di mana mereka dapat memperoleh dukungan sosial. Dukungan sosial sebagai kenyamanan, kepedulian, harga diri, atau bantuan yang diberikan kepada seseorang atau kelompok lainnya. Mereka yang mendapatkan dukungan sosial biasanya merasa diperhatikan, dihargai, dan dicintai. Selain itu, dukungan sosial dapat berdampak positif pada kesejahteraan mental, keseimbangan emosional, menangani stres, meningkatkan harga diri, dan resiliensi.

Orang-orang yang dekat dengan seseorang, seperti keluarga, guru, atau teman, memberikan dukungan sosial. Sarason menyatakan bahwa dukungan sosial dapat diperoleh dari hubungan sosial yang akrab, seperti orang tua, saudara, guru, teman sebaya, dan lingkungan sosial, atau dari keberadaan seseorang yang membuat seseorang merasa diperhatikan, dinilai, dan dicintai. Keluarga adalah komunitas terdekat yang mendukung seseorang. Keluarga didefinisikan sebagai dua atau lebih orang yang hidup dalam satu rumah tangga karena hubungan darah, perkawinan, atau adopsi. Selain itu, Edward menyatakan bahwa keluarga adalah tempat pertama seseorang belajar mengenal diri sendiri dan lingkungannya, dan hal ini merupakan komponen utama dalam mencapai kesuksesan (Aulia, 2021)

Kondisi seseorang dapat dipengaruhi oleh dukungan keluarga. Internalisasi nilai-nilai yang ditanamkan oleh keluarga dan masyarakat sangat memengaruhi perkembangan dari anak hingga anak dan dewasa, menurut beberapa penelitian. Keluarga membantu merestrukturisasi emosi dan kognisi seseorang agar mereka menjadi pribadi yang dewasa dan mampu mengatasi masalah, beradaptasi dengan baik terhadap tantangan atau kesulitan yang mengancam fungsi dan kelangsungan hidup. Keluarga juga memberi mereka kemampuan untuk mengatur emosi mereka, mengubah reaksi mereka, membentuk penerimaan diri yang baik, dan menjalani kehidupan yang positif, optimis, dan percaya diri. Selain itu, orang tua harus membantu dan mendorong anak-anaknya dalam mengelola kecemasan, amarah, emosi, dan rendah diri (Sukriyah, 2024).

Dukungan sosial nyata adalah tindakan yang dilakukan atau diterima oleh orang lain karena hubungan mereka dengan lingkungan mereka dan berdampak emosional atau perilaku bagi mereka. Ini dapat berupa informasi atau nasehat verbal atau nonverbal. Tiga jenis dukungan sosial dijelaskan dukungan emosi, yang ditunjukkan oleh keakraban dan penerimaan yang menumbuhkan keyakinan; dukungan instrumental, yang ditunjukkan dengan penyediaan layanan dan bantuan secara langsung; dan dukungan informasi, yang mencakup nasehat, pemecahan masalah, dan penilaian perilaku individu (Kumala, 2022).

Meskipun demikian, house & Kahn menyatakan bahwa dukungan sosial terdiri dari empat kategori: dukungan emosi, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penilaian. Ekspresi empati, perlindungan, perhatian, dan kepercayaan adalah bagian dari dukungan emosi. Dukungan ini membuat seseorang merasa dimiliki, dicintai, nyaman, dan aman.

## **METODE**

Studi pustaka dilakukan dengan kata kunci mental health melalui jurnal nasional maupun internasional dan database terakreditasi seperti Scopus dan Google Scholar. Pada 2019–2020, penelitian literatur dilakukan. Data sekunder dari studi sebelumnya digunakan dalam penelitian ini. Metode, jenis, dan desain penelitian; populasi, sampel, atau objek penelitian; instrumen yang digunakan; dan teknik analisis data harus semua termasuk dalam metodologi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Dukungan Sosial**

Menurut Likert, dukungan sosial secara luas didefinisikan sebagai adanya hubungan yang bersifat menolong dan mempunyai nilai khusus. Definisi ini mengatur adanya hubungan sosial yang positif. Hubungan dianggap positif ketika orang-orang dalam hubungan dapat mendukung atau mempertahankan rasa harga diri mereka dengan melihat pengalaman dalam konteks harapan dan aspirasi mereka (fatimah ibda, 2023).

Persepsi seseorang terhadap kelompok orang yang dapat diandalkan saat mereka membutuhkan bantuan dikenal sebagai dukungan sosial. Selain itu, dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai tingkat kepuasan individu dengan dukungan sosial yang mereka terima, yang berkaitan dengan persepsi individu bahwa kebutuhannya akan terpenuhi. Persepsi individu dari dukungan umum atau dukungan perilaku khusus yang diberikan oleh orang lain di lingkungannya dapat didefinisikan sebagai dukungan sosial. Dukungan sosial yang dirasakan menunjuk pada fungsi bantuan yang diberikan kepada individu oleh orang yang bermakna seperti orang tua, keluarga, teman, guru, kerabat, dan tetangga.

Beberapa ahli menyatakan bahwa ide tentang dukungan sosial memerlukan komunikasi dan biasanya berbentuk dukungan emosi, seperti mendengarkan dan berempati, atau dukungan instrumental, seperti membantu memecahkan masalah. Selain itu, Cohen dan Wills menyatakan bahwa dukungan sosial dapat diartikan sebagai dukungan dalam situasi tertentu di mana dukungan sosial dibutuhkan untuk mengatasi situasi stres tertentu, serta berkontribusi pada perkembangan sosial dan kepribadian (fatimah ibda, 2023).

Kepercayaan diri yang kuat diperoleh melalui dukungan sosial. Selain itu, dukungan sosial memiliki setidaknya tiga tujuan. Pertama, sebagai dukungan harga diri: sumber-sumber

interpersonal membantu orang dalam situasi di mana mereka menghadapi ancaman harga diri, seperti meningkatnya keraguan akan kemampuan mereka. Perhatian, empati, dan meyakinkan kembali adalah beberapa contoh dukungan ini. Perasaan bahwa Anda diterima dan dihargai adalah komponen penting dari dukungan ini. Kedua, sebagai dukungan informasi, di mana orang diberi informasi, nasehat, dan arahan tentang cara menyelesaikan masalah. Ketiga, sebagai dukungan instrumental, di mana dukungan ini nyata dalam bentuk materi yang bertujuan untuk meringankan beban orang yang membutuhkan dan orang lain.

### **Jenis-jenis Dukungan Sosial**

Sarafino dalam Purba dkk. membagi jenis dukungan sosial menjadi lima kategori: dukungan emosi, dukungan instrumental, dukungan penghargaan, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial. Dukungan instrumental mencakup bantuan langsung atau tidak langsung yang bersifat materi dan nyata (kasat mata), sementara dukungan emosi mencakup ungkapan rasa empati, kepedulian, dan perhatian terhadap seseorang. memberi makan, membantu membersihkan tempat tidur, dll. Untuk mendukung penghargaan, orang diberikan penghargaan yang positif, dorongan untuk maju, atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan mereka, dan perbandingan yang positif dengan orang lain. Bagi mereka yang bersangkutan, dukungan dari jaringan sosial dapat memberikan perasaan bahwa mereka adalah anggota kelompok tertentu dan memiliki minat yang sama dengan mereka. Dukungan informasi termasuk nasihat (Mahmuda, 2022).

Dukungan sosial terdiri dari empat kategori, menurut House & Kahn: dukungan emosi, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penilaian. Ekspresi empati, perlindungan, perhatian, dan kepercayaan adalah bagian dari dukungan emosi. Dukungan ini membuat seseorang merasa dimiliki, dicintai, nyaman, dan aman. Dukungan instrumental terdiri dari penyediaan sarana yang dapat membantu mencapai tujuan yang ingin dicapai, seperti materi atau sebagai jasa pelayanan. Dukungan informasi terdiri dari pemberian nasehat, arahan, dan pertimbangan tentang bagaimana seseorang harus bertindak. Dukungan penilaian adalah pemberian penghargaan atas upaya yang telah dilakukan atau memberikan umpan balik atas hasil dan/atau prestasi (fatimah ibda, 2023).

Seseorang yang membutuhkan dukungan emosional untuk mendapatkan rasa aman, nyaman, dan dihargai disebut dukungan emosional. Ini dapat diberikan dengan mendengarkan dengan penuh perhatian, memberikan pujian dan penghargaan, dan memberikan nasihat yang positif. Dukungan instrumental dapat didefinisikan sebagai bantuan untuk menyelesaikan tugas atau masalah tertentu. Ini dapat diberikan dengan memberikan bantuan, bimbingan, atau fasilitas yang diperlukan. Dukungan informasi adalah informasi yang diperlukan untuk membuat keputusan atau menyelesaikan masalah. Ini dapat berupa penjelasan, referensi, atau menghubungkan dengan sumber informasi yang relevan. Terakhir, dukungan penghargaan adalah informasi yang diberikan

untuk mengakui dan menghargai apa yang telah dilakukan. Mengakui upaya seseorang, memberikan penghargaan, atau memberikan pujian adalah beberapa cara di mana dukungan penghargaan dapat diberikan (fatimah ibda, 2023).

Adanya perhatian, empati, dukungan, penerimaan, kehangatan, dan kesempatan adalah hasil dari dukungan emosional terhadap anak di wilayah perbukitan. Menanyakan apa yang dilakukan anak agar mereka merasa diperhatikan, mengingatkan mereka untuk menyelesaikan tugas sebaik mungkin meskipun tugasnya sulit, mendengarkan cerita dan keluh kesah mereka, menerima sudut pandang mereka yang berbeda, mendorong mereka, dan meyakinkan mereka bahwa mereka dapat mewujudkan harapan. Hal ini didukung oleh situasi geografis yang mengajarkan anak-anak bertahan hidup dan kesulitan, seperti harus naik turun area untuk pergi ke tempat, makan seadanya, dan jauh dari fasilitas umum yang mendukung. Namun, keterbatasan lingkungan inilah yang membuat anak kuat secara mental. Pengaruh lingkungan fisik terhadap sosiokultural dan kepribadian individu sangat besar (Muthmainah,2022).

Guru dapat memberikan dukungan instrumental dengan menawarkan bimbingan, bantuan, atau sumber daya yang diperlukan untuk membantu siswa mereka menyelesaikan tugas atau masalah tertentu. Dukungan informasi adalah informasi yang dibutuhkan siswa untuk membuat keputusan atau menyelesaikan masalah. Ini dapat berupa penjelasan, referensi, atau menghubungkan guru ke sumber informasi yang relevan. Terakhir, dukungan penghargaan adalah dukungan yang diberikan untuk mengakui dan menghargai pencapaian siswa. Guru dapat memberikan dukungan ini dengan memberikan pujian, memberikan penghargaan, atau mengarahkan siswa mereka ke arah sumber informasi lain.

Hasil wawancara dengan empat guru, enam orang tua, dua tokoh masyarakat, dan enam anak menunjukkan bahwa dukungan sosial berupa dukungan instrumental juga diberikan pada anak. Ada tiga jenis dukungan instrumental yang membantu resiliensi anak: 1) Keuangan atau dana, yaitu dengan memberikan uang seadanya agar anak bisa bertahan dan hidup apa adanya demi mencapai harapan hidup yang lebih mulia; 2) Bantuan tenaga, yaitu dengan membantu tenaga saat anak memerlukan bantuan dari orang tua, guru, dan komunitas (teman, tetangga). 3) Bantuan waktu, yaitu dengan meluangkan waktu agar anak merasa ada duku.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berusaha untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa dengan memberikan dukungan informasi. Dukungan informasi dapat berupa informasi terkait akademik (misalnya, tugas, jadwal kuliah), serta informasi di luar akademik (misalnya, studi ustaz, kata-kata motivasi, dan quotes). Peneliti juga dapat memberikan bimbingan dan saran untuk membantu mahasiswa membuat Keputusan (Adwah, 2024).

Dukungan informasi dapat berupa dukungan informasional yang mencakup nasihat, petunjuk, rekomendasi, atau umpan balik tentang tindakan yang dapat diambil oleh seseorang untuk mengatasi kesulitan mereka. Senada dengan Estiane, dukungan informasi juga termasuk

Selain itu, anak-anak menerima dukungan sosial berupa dukungan informasi. Hasil wawancara dengan empat guru, enam orang tua, dua tokoh masyarakat, dan enam anak mencapai kesimpulan yang sama tentang dukungan sosial berupa dukungan informasi. Jenis dukungan informasi yang mendukung resiliensi adalah sebagai berikut: 1) Rekomendasi. Mereka melakukannya dengan: a) memberi nasihat kepada anak saat mereka melakukan kesalahan agar mereka tidak melakukannya lagi dan semakin baik, b) meminta mereka untuk tetap tenang saat mereka tertekan, c) menyarankan mereka untuk fokus pada masa lalu dan menemukan solusi, d) memperkuat hubungan mereka dengan orang lain untuk bekerja sama dan saling menguatkan (semangat kebersamaan dalam komunitas), e) meningkatkan hubungan mereka dengan Tuhan dan meningkatkan kesyukuran. 2) Komentar. Anda harus melakukannya dengan: a) memberikan jawaban

Untuk mendukung penghargaan, orang diberikan penghargaan yang positif, dorongan untuk maju, atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan mereka, dan perbandingan yang positif dengan orang lain. Anak juga menerima dukungan sosial dalam bentuk penghargaan. Hasil wawancara dengan empat guru, enam orang tua, dua tokoh masyarakat, dan enam anak mencapai kesimpulan yang sama tentang dukungan sosial berupa dukungan penghargaan. Penghargaan yang mendukung resiliensi datang dalam bentuk berikut: 1) Persetujuan. Tindak balasnya adalah dengan memberikan persetujuan untuk mendukung ide atau tindakan anak, sehingga anak semakin yakin dalam berusaha. Selain itu, dengan memberikan penilaian positif terhadap tindakan, anak akan semakin gigih dalam berusaha.

### **Peran Dukungan Sosial dalam Meningkatkan Kesehatan Mental**

Peran keluarga sangat penting bagi seseorang, termasuk anak, dalam proses menuju dewasa. Dukungan sosial, seperti orang tua, guru, tokoh masyarakat, dan komunitas, membantu sebagian anak di daerah perbukitan bertahan. Sumber dukungan sosial dapat berasal dari teman dekat, guru, atau anggota keluarga. Dukungan sosial sangat penting bagi anak selama perkembangan mereka, termasuk membangun kemandirian. Keluarga resiliensi ditandai dengan hubungan dekat dengan orang tua yang peduli dan perhatian, pola asuh yang hangat, teratur, dan kondusif untuk pertumbuhan individu, dan hubungan harmonis dengan anggota keluarga lainnya (Muthmainah,2022).

Anak-anak yang tinggal di daerah perbukitan memiliki keluarga sebagai sumber dukungan sosial utama mereka. Dukungan ini dapat datang dalam berbagai bentuk, seperti dukungan fisik,

emosional, dan informasi, serta penghargaan yang diberikan oleh orang tua, guru, anggota masyarakat, dan komunitas. Ini sejalan dengan pendapat Ambari, yang menyatakan bahwa dukungan keluarga adalah persepsi bantuan yang terdiri dari perhatian, penghargaan, informasi, nasehat, dan materi. Ayuningtyas juga menyatakan bahwa dukungan keluarga adalah setiap bantuan yang diberikan kepada salah satu anggota keluarga oleh anggota keluarga lainnya untuk melaksanakan fungsi keluarga, seperti dukungan emosional, instrumental, informatif, dan penilaian. Coba berpendapat bahwa dukungan sosial merupakan tanda penting bahwa seseorang saling mencintai, disukai, dihormati, dan dihargai (Mutmainah, 2022).

Ada kemungkinan bahwa pemberian dukungan sosial dapat mengubah seseorang menjadi lebih ramah, empati, dan kasih sayang terhadap sesama. Salah satu faktor terpenting yang terkait dengan hasil akhir anak yang positif adalah dukungan orang tua. Ada banyak cara di mana dukungan sosial dapat diberikan kepada seseorang, seperti dorongan, perhatian, semangat, penghargaan, pernyataan yang mendukung atau setuju, dan bantuan fisik dan mental. Menurut Smeth, ketika seseorang mengalami masalah atau menghadapi stresor dan mendapatkan dukungan sosial, mereka dapat merasakan bahwa orang-orang terdekat mereka memerhatikannya (Mutmainah, 2022).

Kepercayaan diri yang kuat diperoleh melalui dukungan sosial. Selain itu, dukungan sosial memiliki setidaknya tiga tujuan. Pertama, sebagai dukungan harga diri: sumber-sumber interpersonal membantu orang dalam situasi di mana mereka menghadapi ancaman harga diri, seperti meningkatnya keraguan akan kemampuan mereka. Perhatian, empati, dan meyakinkan kembali adalah beberapa contoh dukungan ini. Perasaan diterima dan dihargai merupakan komponen penting dari dukungan ini. Kedua, sebagai dukungan informasi—seseorang diberikan dukungan saat mereka tidak dapat menyelesaikan masalah mereka dengan memberikan informasi, saran, dan arahan tentang cara memecahkan masalah. Ketiga, sebagai dukungan instrumental—dukungan ini nyata dalam bentuk materi yang bertujuan untuk meringankan beban orang yang membutuhkan dan orang lain dapat memenuhinya, dan keempat dukungan sosial berfungsi sebagai kedekatan sosial. Dukungan ini untuk memberikan kepuasan instrinsik bagi individu untuk mengatasi kesepian dan memberikan kepuasan serta kehangatan berkawan serta penerimaan individu dalam kelompok (fatimah ibda, 2023).

Pengendalian stres: Hasil penelitian, berdasarkan wawancara dan observasi, menunjukkan bahwa siswa yang menerima dukungan sosial dapat membantu mereka mengelola stres, merasa lebih bahagia, dan mengelola emosi mereka dalam situasi apa pun. Dukungan sosial juga membantu mereka berpikir lebih positif, mengurangi overthinking atau pikiran yang berlebihan, dan menjadi lebih mampu menjadi positif karena mereka yakin bahwa mereka tidak akan mengalami masalah. Menurut Alawiyah dll, dukungan sosial dapat membantu siswa dalam

mengatasi masalah dan mengelola perasaan mereka. Ketika seseorang mengalami masalah atau situasi krisis, dukungan sosial seperti dukungan emosional, instrumental, dan informasi dapat membantu mereka menghadapinya (Adwah, 2024).

**Merasa aman dan nyaman:** Dengan mendapatkan dukungan sosial, siswa dapat merasa aman dan nyaman dalam melakukan aktivitas dan kegiatan mereka. Mereka juga merasa terbantu dalam menyelesaikan masalah atau hal lain yang tidak bisa mereka selesaikan sendiri. Selain itu, para siswa dapat merasa tenang ketika dukungan sosial selesai, tanpa mempertimbangkan hal lain yang dapat mengganggu mereka. Melalui dukungan sosial, mereka juga menjadi orang yang dapat mereka andalkan dan tidak takut untuk melakukan hal-hal baik lainnya. Menurut Salmon dan Santi, dukungan sosial membuat seseorang merasa diterima dan dihargai di lingkungannya, yang menyebabkan rasa aman dan nyaman saat berinteraksi dengan orang lain dan lingkungannya (Nurita, 2022).

**Meningkatkan Motivasi:** Dukungan sosial dari orang tua, seperti memenuhi kebutuhan, dapat meningkatkan motivasi siswa baik dalam akademik maupun non akademik. Di bidang akademik, siswa yang mendapatkan dukungan dari orang tua dapat terpacu untuk mengerjakan tugas-tugas dan menyelesaikan tugas-tugas akhir dengan cepat dan ingin lulus. Dukungan sosial dari orang tua juga dapat meningkatkan motivasi siswa untuk melakukan hal-hal positif. Dukungan sosial yang diterima dari orang tua mempengaruhi keinginan siswa untuk berprestasi. Mereka lebih termotivasi untuk meningkatkan keterampilan mereka dan mencoba hal-hal baru, seperti yang dikatakan Suciani dan Rozali. Dalam penelitiannya, Amseke juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan keinginan (Rizqullah, 2024).

### **Faktor Dukungan Sosial dalam Meningkatkan Kesehatan Mental**

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa kemampuan untuk menghadapi tantangan dalam kehidupan adalah salah satu ciri orang yang sehat mental. Remaja dapat mengalami masalah karena ketidakstabilan emosi. Fungsi emosional adalah komponen penting dari kesehatan mental. Kesehatan mental terkait dengan pengendalian emosi. Beberapa faktor yang mempengaruhi penurunan kesehatan mental termasuk kesulitan dalam memahami, mengkomunikasikan, dan melakukan regulasi emosi. Hubungan positif antara regulasi emosi dan kesehatan mental remaja. Semakin baik regulasi emosi remaja, semakin baik kesehatan mental mereka (Aisyaroh, 2022).

Faktor seperti teman dan jaringan sosial memainkan peran penting dalam kehidupan remaja. Teman sebaya memainkan peran penting dalam dukungan sosial saat anak-anak dewasa. Dukungan datang dari teman sekelas melalui afektif, simpati, pemahaman, dan bimbingan moral. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yunanto Taufik Akbar Rizqi pada tahun 2018 menjelaskan

hubungan yang kuat antara variabel independen dan variabel dependen. Nilai R<sup>2</sup> sebesar 0,574 menunjukkan kapasitas variabel dukungan teman sebaya untuk menjelaskan variabel kesehatan mental. Angka ini menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya memberikan kontribusi efektif sebesar 57,4% terhadap kesehatan mental (Aisyaroh,2022).

Faktor sosial ekonomi, budaya, dan kondisi lingkungan membuat masa remaja disebut sebagai masa yang sulit. Ini karena mereka perlu menyesuaikan diri dengan perubahan. Sementara itu, remaja juga harus menyelesaikan tugas perkembangan yang diperlukan untuk menjadi seorang dewasa. Berhasil atau gagalnya seorang remaja menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya akan berdampak pada kehidupan selanjutnya. Dengan kata lain, hasil ini akan membuat remaja menjadi orang yang sehat secara mental. Tingkat religiusitas adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental karena keagamaan dapat membentuk karakter yang mampu menyelaraskan semua ucapan dan perbuatan sesuai dengan ajarannya. Keyakinan dan praktik agama dikaitkan dengan kepuasan hidup yang lebih besar, pengaruh positif, dan moral tinggi(Aisyaroh,2022).

### **Dampak Dukungan Sosial dalam Meningkatkan Kesehatan Mental**

Dukungan sosial yang cukup memberikan manfaat bagi remaja, di antaranya 1) meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Dukungan sosial dapat membantu remaja menjaga kesehatan fisik dan mental, seperti tekanan darah yang lebih rendah dan sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat. Remaja yang menerima dukungan sosial yang baik juga cenderung memiliki kesempatan yang lebih besar untuk mengembangkan hubungan seksual (Fatimah, 2023).

Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial orang tua menyebabkan 1) gangguan perilaku. Remaja yang kurang mendapatkan dukungan sosial orang tua cenderung lebih mudah mengalami gangguan perilaku seperti agresi, hiperaktif, dan depresi, 2) kurang percaya diri. Remaja yang kurang mendapatkan dukungan sosial orang tua cenderung merasa kurang percaya diri dan merasa tidak berharga, dan 3) kurang berprestasi di sekolah(Fatimah, 2023).

## **KESIMPULAN**

Dukungan sosial sangat penting untuk meningkatkan kesehatan mental individu, terutama bagi mahasiswa. Studi ini menunjukkan bahwa dukungan dari keluarga, teman, dan guru dapat membantu orang mengelola stres, meningkatkan harga diri, dan merasa lebih baik. Dukungan sosial, seperti dukungan emosional, instrumental, informasi, dan penghargaan, membantu orang menjadi kuat dan mampu menghadapi tantangan hidup. Hasilnya menunjukkan bahwa meningkatkan jaringan dukungan sosial dapat memiliki efek positif yang signifikan terhadap kesehatan mental. Ini akan berkontribusi pada pengembangan program intervensi yang mendorong kerja sama dan keterlibatan komunitas. Untuk meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan,

masyarakat dan institusi pendidikan harus membuat lingkungan di mana orang merasa diperhatikan dan dihargai.

## REFERENSI

- Adwah, A. R. (2024, March). Peran Dukungan Sosial dalam Upaya Menjaga Kesehatan Mental pada Mahasiswa Tingkat Akhir Studi Kasus di UIN Sunan Kalijaga. In *The Indonesian Conference on Disability Studies and Inclusive Education* (Vol. 4, No. 1, pp. 45-56).
- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend penelitian kesehatan mental remaja di indonesia dan faktor yang mempengaruhi: literature review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 41-51.
- Aulia, R. V. (2021). *HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PENERIMAAN DIRI PADA MANTAN PECANDU NARKOBA DIPANTI REHABILITASI SOSIAL NARKOBA SAHABAT SUCI HATI PADANG* (Doctoral dissertation, Univesitas Putra Indonesia YPTK).
- Ibda, F. (2023). Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres Dalam Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan. *Intelektualita*, 12(2).
- Kumala, F. N. F., Kamalia, A., & Khotimah, S. K. (2022). Gambaran Dukungan Sosial Keluarga yang Memiliki Anak Tuna Rungu. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 13(1), 1-10.
- Mahmuda, U., & Jalal, M. (2022). Dukungan Sosial Dalam Menumbuhkan Kebermaknaan Hidup Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3–Jakarta Selatan. *Jurnal Penyuluhan Agama*, 8(2), 103-117.
- Muthmainah, M. (2022). Dukungan Sosial dan Resiliensi pada Anak di Wilayah Perbukitan Gunung Kidul Yogyakarta. *Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 6(1), 78-88.
- Nurita, F. W., Anggraeni, S., Tetuko, H., & Abid, D. F. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Efikasi Diri pada Penyandang Tuna Daksa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 237-243.
- Rizqullah, R. D., & Ansyah, E. H. (2024). Dukungan Sosial dan Stres Akademik pada Siswa Madrasah Aliyah. *Pubmedia Journal of Islamic Psychology*, 1(1), 11-11.
- Sukriyah, E., Sapri, S., & Syukri, M. (2024). Internalisasi nilai-nilai pendidikan agama Islam bagi remaja di lingkungan keluarga di kota Subulussalam. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 48-63.