

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Mahasiswa

2.1.1 Pengertian Mahasiswa

Menurut Eva *et al* (2020) Mahasiswa merupakan masa transisi dari individu menuju dewasa dan termasuk dalam periode *emerging adulthood* dengan kisaran umur 18 sampai 25 tahun. Hasibuan *et al* (2018) menambahkan bahwasannya mahasiswa merupakan sekelompok individu yang berada di lingkungan perguruan tinggi guna untuk menuntut ilmu dan mempersiapkan diri dalam meraih keahlian dan kesuksesan pada setiap jenjang perkuliahannya.

2.1.2 Beban Mahasiswa

Menurut Oetomo *et al* (2019) beban yang diterima mahasiswa yaitu beban akademik berupa tugas yang mengharuskan mahasiswa untuk berpikir kritis dan kreatif dengan tenggat waktu yang relatif singkat. Selain itu, mahasiswa harus bisa membagi waktu sebaik mungkin dalam mengerjakan tugas dan juga dalam kegiatan perkuliahan. Karena, apabila mahasiswa tidak bisa membagi waktu dengan baik, maka mahasiswa akan merasa kerepotan dan keteteran dengan semua beban tugas yang ada. Sehingga akan berdampak pada fisik mahasiswa, dimana mahasiswa bisa merasa lelah, mudah mengantuk, karena terlambat pulang akibat dari ketidakmampuannya membagi waktu dalam menghadapi tugas-tugasnya.

2.1.3 Tantangan Mahasiswa

Menurut House *et al* (2020) terdapat beberapa tantangan bagi mahasiswa dalam menjalani kehidupan di dunia perkuliahannya. Terutama bagi mahasiswa baru, seperti halnya banyaknya tekanan dari keluarga, adanya masalah finansial, serta perbedaan latar belakang yang seringkali dapat menyebabkan masalah kesehatan mental yang disebabkan oleh rasisme dan isolasi dari orang-orang disekitarnya. Mahasiswa tentunya juga harus mampu beradaptasi dengan adanya perbedaan yang ada tersebut, terutama dalam bidang akademik dimana beban akademik di perkuliahan berbeda dengan beban akademik jejang sebelumnya.

2.2 Dukungan Sosial

2.2.1 Pengertian Dukungan Sosial

Menurut Van Droogenbroeck *et al* (2018) Dukungan sosial diidentifikasi sebagai faktor utama dalam menentukan kesehatan jiwa, dimana berupa modal sosial yang biasanya ditentukan oleh aspek struktural dari hubungan bermasyarakat seperti, jumlah ikatan, keanggotaan, kelompok dan lain-lain. Selain itu, dukungan sosial juga mempunyai fungsi eksplisit seperti emosional, informasional dan bantuan instrumental.

Fatimah *et al* (2016) juga menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah bantuan dan dukungan kepada individu yang berasal dari hubungannya dengan orang lain. Dukungan sosial juga bisa hadir melalui pandangan bahwasannya jika ada individu yang merasa akan mengalami atau berada dalam keadaan yang sulit atau susah, maka akan ada seseorang yang membantunya untuk keluar dari

keadaan tersebut dengan memberi dukungan positif yang dapat meningkatkan rasa percaya diri individu tersebut.

Dukungan sosial adalah perasaan ketika seseorang merasa dihargai, dihormati, diminati, dan diterima oleh orang lain, serta mendapatkan informasi atau bantuan dalam melaksanakan tugasnya (Younes, 2021).

2.2.2 Sumber-sumber Dukungan Sosial

Menurut Rif'ati *et al* (2018) dukungan sosial sangat berpengaruh pada kelangsungan hidup seseorang, hal ini bisa didapat melalui beberapa sumber seperti orang tua, sahabat/teman, guru/dosen, dan lain-lain. Öğrencilerinde *et al* (2015) juga menyatakan bahwa kesehatan jiwa dapat tercapai dengan maksimal apabila individu memperoleh dukungan sosial secara signifikan dari keluarga, teman dan orang lain. Dalam mendapat dukungan sosial, seorang individu dapat memperolehnya dari berbagai sumber seperti keluarga, teman sebaya, mahasiswa senior, dan juga orang-orang terdekatnya (Widihapsari & Susilawati, 2018)

Seperti yang sudah disebutkan diatas, terdapat beberapa sumber penting dalam memberikan dukungan sosial:

1. Orang tua

Menurut Sulistiowati *et al* (2018) dukungan sosial dari orang tua ini adalah dukungan dengan kategori paling tinggi, karena keluarga merupakan lingkungan pertama bagi individu. Hal ini tentunya dapat menjadi salah satu faktor pendukung yang dimiliki oleh seorang anak, sehingga mampu dalam mengatasi segala macam permasalahan yang ada. Adapun peran orang tua

yaitu dapat menjadi penasihat yang baik dalam membantu mencari informasi serta membantu dan membimbing anak dalam menentukan pilihannya. Peran inilah yang dapat membantu anak terhindar dari kesalahan dalam pengambilan keputusan dalam mengatasi permasalahannya sehingga dapat terjaga kondisi jiwanya.

2. Teman

Menurut Arifuddin A. Pasinringi *et al.* (2022) dukungan dari teman ini sangat diperlukan oleh mahasiswa. Karena dukungan teman ini adalah dukungan sosial yang paling banyak diterima oleh mahasiswa yang sedang berada diperantauan. Hal ini dapat terjadi dikarenakan Sebagian besar dari mereka sering bertemu di lingkup perkuliahannya.

3. Orang terdekat

Arifuddin A. Pasinringi *et al.* (2022) menyebutkan bahwasannya dukungan orang terdekat ini juga dapat disebut dukungan orang spesial seperti pasangan dan sahabat dekat.

2.2.3 Aspek-aspek Dukungan Sosial

Menurut Kundari *et al.* (2020) dukungan sosial mempunyai beberapa aspek yaitu dukungan emosional, dukungan informatif, dukungan instrumental dan penilaian positif. Selain itu Rifati *et al.* (2018) menyebutkan bahwa dukungan sosial dapat ditunjukkan dengan memberi dukungan kepada individu, memberi penghargaan, memberikan penilaian positif berupa semangat dan perhatian serta memberikan berbagai macam bantuan yang dapat dimanfaatkan oleh individu baik berupa psikis maupun fisik.

Bukhori *et al* (2017) juga menjabarkan bahwa ada 4 aspek yang mempengaruhi dukungan sosial, yaitu sebagai berikut :

1. Perhatian emosional

Dukungan emosional ini meliputi perasaan empati, kehangatan, dan perhatian, yang mampu membuat individu merasa aman, nyaman, percaya diri, diperhatikan dan dicintai oleh sumber dukungan sosial sehingga mereka mampu dalam menghadapi permasalahannya dengan baik. Adwiyah (2023) mengungkapkan bahwa dukungan emosional berupa perhatian, lingkungan nyaman, dan rasa empati yang mampu membuat individu merasa didengar, dipahami dan diterima. Dukungan emosional adalah semua bantuan yang berupa rasa empati, perhatian dan kepedulian, serta pemberian penilaian positif yang mampu membuat individu lain merasa mendapat dukungan emosional yang membuatnya merasa lebih baik dari sebelumnya (Maura *et al*., 2024).

2. Bantuan instrumental

Bantuan instrumental meliputi penyediaan bahan, sarana dan prasarana, serta jasa yang dapat meringankan beban kesulitan yang dihadapi oleh individu. Adwiyah (2023) menuturkan, dukungan instrumental seringkali didapatkan mahasiswa dari orang tua seperti halnya mendapatkan uang saku dalam mencukupi kehidupan sehari-harinya selama berkuliah, sehingga mahasiswa mampu menjaga rasa emosionalnya karena semua kebutuhan mahasiswa dapat terpenuhi dengan dukungan instrumental yang telah diberikan oleh orang tuanya.

3. Pemberian informasi

Dukungan informasi meliputi pemberian nasehat dan bimbingan khusus. Dukungan ini bertujuan agar informasi yang diberikan dapat digunakan oleh individu dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi seperti masalah pribadi atau masalah pekerjaan. Maura *et al* (2024) menjelaskan bahwa dukungan informasi adalah dukungan yang berupa saran, petunjuk, dan pemberian feedback terhadap individu lain dalam mengatasi masalahnya. Dukungan informasi dapat berupa pemberian berita guna untuk memberi informasi dan mengajarkan keterampilan untuk menyelesaikan sebuah masalah (Alawiyah *et al* ., 2022).

4. Penilaian

Dukungan yang berupa apresiasi positif terhadap gagasan atau perasaan orang lain. Dukungan ini juga dapat berikan melalui penilaian positif, penguatan (justifikasi) untuk melakukan sesuatu, memberikan umpan balik atau menunjukkan perbandingan sosial yang berwawasan luas bagi orang-orang yang menghadapi situasi sulit. Alawiyah *et al* (2022) dukungan penilaian ini terdiri dari beberapa informasi yang dapat membantu individu dalam menjalankan aktivitasnya dan sebagai penilaian terhadap dirinya.

2.2.4 Manfaat Dukungan Sosial

Menurut Dhamayantie (2018) dukungan sosial tentu memiliki beberapa manfaat yang dapat dirasakan oleh individu yang menerimanya. Salah satu manfaat dari terjalannya dukungan sosial dalam diri individu yaitu untuk menumbuhkan interaksi positif antar individu di lingkungannya. Selain itu,

dukungan sosial juga akan bermanfaat bagi individu dalam membangun hubungan atas peran-peran yang dimiliki individu dengan yang lain.

Woro Kusriani & Nanik Prihartani (2014) juga menyebutkan manfaat yang diperoleh ketika seseorang individu mendapatkan dukungan sosial dari orang yang mereka percaya, individu tersebut akan merasa lebih dicintai, dihargai, dan diperhatikan. Selain itu dukungan sosial yang diberikan juga dapat memberikan kenyamanan fisik dan psikologis pada individu yang menerimanya. Sehingga mereka cenderung memiliki daya tahan yang kuat ketika dihadapkan dengan lingkungan yang baru dan juga mampu menghadapi masalah-masalah yang ada dengan baik dan tepat.

Selain itu dukungan sosial yang kuat juga memiliki kontribusi pada seseorang dalam mengatur pola makan yang sehat, kegiatan fisik dan juga menghindari merokok. Selain itu, seseorang yang mempunyai jaringan dukungan sosial yang kuat mempunyai kemampuan dalam menyesuaikan diri saat mengalami kesulitan serta dapat mengurangi durasi dan intensitas stresor dalam menjaga kesehatan mental dan fisik. Hal ini tentunya berbanding terbalik dengan seseorang yang mempunyai dukungan sosial rendah atau bahkan tidak ada sama sekali. (Yoshida *et al.* , 2020).

2.2.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian pada penelitian ini menggunakan alat ukur skala *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support* yang disusun oleh (Zimet *et al.* , 1988) dan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh (Laksmi *et al.* , 2020). Dimana instrumen penelitian ini mencakup indikator dukungan sosial seperti

keluarga, teman dan orang spesial. Adapun beberapa instrumen kesehatan jiwa lainnya yaitu, Skala *Multi-Dimensional Support Scale* dari Winefield dkk. (1992), *Child and Adolescent Social Support Scale* (CASSS) dari Malecki dkk. (2000), *The Social Provision Scale* (SPS) dari Cutrona & Russel (1987).

2.3 Kesehatan Jiwa

2.3.1 Definisi Kesehatan Jiwa

Dalam Undang-Undang No. 18 Tahun 2014 tentang kesehatan jiwa pasal 1 ayat 1 menjelaskan bahwa 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.

Hamidah & Rosidah (2021) juga menyatakan, kesehatan jiwa adalah suatu kondisi yang harus dimiliki oleh setiap individu terutama individu. Hal ini dikarenakan usia individu sangat rentan mengalami krisis identitas atau biasa disebut dengan pencarian jati diri. Oleh sebab itu pada usia ini kesehatan jiwa harus diperhatikan dengan baik agar dapat dijadikan dasar dalam bertingkah laku dan mengambil keputusan.

Kesehatan jiwa juga bisa didefinisikan sebagai suatu gambaran diri tentang kesehatan emosional dan psikologi positif. Kesehatan jiwa juga menggambarkan tentang kebahagiaan dari berbagai kondisi perasaan yang sedang dihadapi oleh individu. Hal itu dapat dipengaruhi oleh ke efektifan dari dukungan sosial yang diperolehnya (Alawiyah *et al* ., 2022).

2.3.2 Kriteria Sehat Jiwa

Menurut Aziz *et al* (2022) seseorang dikatakan sehat jiwa apabila seseorang telah memenuhi aspek positif psikologisnya. Dalam hal ini, individu tersebut memiliki rasa senang, rasa cinta kasih terhadap sesama dan memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi. Selain itu, seseorang dianggap sehat jiwa apabila mampu terhindar atau dapat mengendalikan diri dari perasaan cemas, depresi, dan juga ketidakmampuan mengendalikan diri sehingga merugikan orang lain.

Ariadi (2019) juga menyebutkan kriteria seseorang dikatakan sehat jiwa apabila seseorang tersebut terhindar dari gangguan jiwa. Seperti halnya, mempunyai penyesuaian diri (self adjustment) dalam memenuhi kebutuhannya dan mampu mengatasi berbagai masalah seperti stres, konflik, frustrasi dan lain-lain dengan cara tertentu. Selain itu, individu tersebut bisa memanfaatkan potensi yang dimiliki dengan maksimal dalam melakukan berbagai kegiatan yang positif dan konstruktif guna untuk meningkatkan kualitas dirinya, serta tercapai kebahagiaan bagi diri sendiri juga orang lain atau mampu memberikan dampak positif bagi diri sendiri dan orang lain.

2.3.3 Indikator Kesehatan Jiwa

Menurut (Veit & Ware (1983) dalam *The Mental Health Inventory* (MHI-38) menyebutkan bahwasannya terdapat 2 indikator dalam kesehatan jiwa. Dimana pada setiap indikatornya terdiri dari beberapa item. Adapun indikator-indikator tersebut sebagai berikut :

1. *Psychological Well-Being*

Dimana *psychological well-being* ini menunjukkan keadaan kesehatan jiwa yang baik. Pada indikator ini terdapat 2 item antara lain, yaitu :

a. *General positive affect* atau Pengaruh positif secara umum.

Keadaan ini digambarkan ketika individu yang merasa bahagia, puas, senang, damai dengan kehidupan sehari-hari yang menarik. Selain itu, individu tersebut nampak ceria, santai, dan merasa bebas dalam menikmati segala hal dan petualangan yang luar biasa. Serta, selalu menantikan hari esok dengan masa depan penuh harapan yang menjanjikan.

b. *Emotional ties* atau ikatan emosional.

Perasaan ini digambarkan dengan rasa dicintai dan di inginkan. Dicintai dengan penuh dan merasa kesepian apabila tidak ada yang menemani.

2. *Psychological Distress*

Psychological distress merupakan gambaran keadaan jiwa yang cenderung merujuk ke arah negatif. Dimna pada indikator ini terdapat 3 item anatara lain, yaitu :

a. *Anxiety* atau kecemasan.

Dimana kecemasan ini menggambarkan rasa gugup, khawatir, gelisah dan perasaan tidak tenang, seperti tangan bergetar ketika sedang melakukan aktivitasnya. Selain itu, kecemasan seringkali kesulitan dalam menenangkan dirinya.

b. *Depression* atau depresi.

Depresi seringkali menunjukkan perasaan sedih yang berlebihan. Sehingga menyebabkan individu tersebut memiliki suasana hati yang berubah-ubah, stress, merasa tertekan dan juga mempunyai tingkat semangat yang rendah.

c. *Loss of behavioral/Emotional kontrol* atau hilangnya kontrol perilaku/emosional.

Keadaan ini digambarkan dengan perasaan ingin menangis dan kekhawatiran akan hilangnya kendali atas pikirannya. Seringkali muncul pikiran tentang bunuh diri. Hal ini dikarenakan tidak ada yang berjalan sesuai dengan rencananya dan merasa tidak ada yang sedang dinantikan.

2.3.4 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Jiwa

Menurut Ahmad (2018) kesehatan jiwa seseorang dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu faktor internal dan juga faktor eksternal. Dimana kedua faktor tersebut dijabarkan sebagai berikut.

1. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri yang berupa, sifat (baik, jahat, iri, dengki dan lain sebagainya), bakat (semua potensi yang dimiliki oleh orang tersebut), keturunan (turunan emosi, intelektualitas, dan lain sebagainya).

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atau lingkungan sekitar yang bisa mempengaruhi kondisi mental seseorang. Contoh faktor

eksternal ini berasal dari keluarga, sosial budaya, pendidikan, hukum dan lain sebagainya.

Rahmawaty *et al* (2022) juga mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan jiwa terutama pada remaja, seperti faktor pola asuh yang otoriter, pola asuh permisif dan pengaruh teman sebaya yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan jiwa. Rasa syukur dan fungsi diri juga dapat mempengaruhi kondisi kesehatan jiwa.

Selain itu, kesehatan jiwa pada individu dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, usia ayah, dan status keluarganya. Pada perempuan cenderung mempunyai kesehatan jiwa yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki, individu dengan keluarga yang utuh memiliki tingkat kesehatan jiwa yang baik. Selain itu, seiring bertambahnya usia pada individu semakin rendah tingkat kesehatan jiwanya (Anasuyari *et al* ., 2023).

2.3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Mental Health Inventory* (MHI) yang disusun oleh (Veit & Ware, 1983) yang telah modifikasi oleh (Aziz, 2015). Kemudian disempurnakan dan dikembangkan oleh (Aziz , 2020). Dimana instrument ini meneliti 2 aspek kondisi kesehatan mental seperti kondisi kesehatan mental positif (emosi positif, cinta dan kepuasan hidup) dan kondisi kesehatan mental negatif (kecemasan, depresi dan kehilangan kontrol). Adapun beberapa instrumen kesehatan jiwa lainnya yaitu, *Mental Health Continuum-Short Form* (MHC-SF) yang dikembangkan oleh Keyes

(2005), *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ) yang dikembangkan oleh Robert Goodman (1997).

2.4 Keterkaitan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesehatan Jiwa

Menurut Salsabila *et al.* (2022) bahwa dukungan sosial yang diterima oleh individu mempunyai kontribusi yang besar dalam menjaga kondisi kesehatan mentalnya. Hal ini bisa diketahui dari besarnya dukungan yang diberikan oleh orang tua mereka, teman-teman dan orang yang dirasa spesial yang senantiasa hadir di dalam kehidupannya. Sebagai bagian dari dukungan sosial, individu tersebut tentunya sangat membutuhkan kehadiran orang tua, teman-teman, dan orang spesial sebagai orang yang mampu memberikan dukungan pada individu tersebut dalam mengatasi permasalahan yang ada. Semakin besar dukungan sosial yang didapatkan dapat memperkuat kesehatan jiwa individu penerimanya.

Kesehatan jiwa sangat penting bagi seseorang terutama mahasiswa dalam menjalani kehidupannya. Apabila jiwa seseorang itu sehat maka semua pekerjaan yang dilakukannya akan berjalan dengan baik dan maksimal. Hal ini tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan dukungan atau bantuan yang diberikan oleh seseorang kepada individu lainnya yang dapat berupa dukungan emosional, bantuan instrumental, pemberian informasi dan juga pemberian respon atau penilaian positif.

Yeni *et al.* (2019) mengungkapkan bahwasannya terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesehatan jiwa pada remaja. Hal ini ditunjukkan oleh adanya dukungan emosional yang baik dari orang tua sehingga mereka dapat merasa nyaman dan diperhatikan. Selain itu juga terdapat dukungan

instrumental yang senantiasa diberikan oleh orang tua dalam memenuhi kebutuhan mereka. Semakin baik dukungan sosial yang diberikan maka semakin baik pula kesehatan jiwa yang menerimanya.

Dari paparan diatas bisa kita ketahui bahwasannya ada keterkaitan antara dukungan sosial terhadap kesehatan jiwa. Karena, dengan kita memberikan dukungan sosial kepada orang yang membutuhkan, maka dukungan tersebut dapat memberikan kenyamanan fisik dan psikologis bagi penerimanya. Ketika seseorang mendapatkan dukungan sosial yang baik dan positif maka kondisi kesehatan jiwanya tetap terjaga. Begitupun sebaliknya, jika seseorang kurang atau tidak mendapatkan dukungan sosial dikala masa sulitnya, maka seseorang tersebut berpotensi memiliki jiwa yang kurang sehat.

