

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA RANTAU DI SEMARANG

Erly Segy Lestari, Dwi Heppy Rochmawati, Wigyo Susanto

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang ,Jawa Tengah

Email: Earlysegylestari@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Mahasiswa rantau menghadapi berbagai tantangan adaptasi sosial, akademik, dan emosional yang dapat memengaruhi kesehatan mental. Dukungan keluarga menjadi faktor penting yang membantu menjaga stabilitas psikologis, memberikan motivasi, serta mengurangi risiko stres dan kecemasan. Kurangnya dukungan keluarga dapat meningkatkan kerentanan terhadap masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dan kesehatan mental mahasiswa rantau di Semarang.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross sectional. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2022 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang, dengan jumlah sampel sebanyak 118 responden yang diambil menggunakan rumus Slovin. Instrumen penelitian meliputi kuesioner dukungan keluarga dan Self Reporting Questionnaire (SRQ-20) sebagai alat skrining Kesehatan mental. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi 0,05.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki dukungan keluarga kategori buruk (66,9%) dan yang mengindikasikan adanya masalah Kesehatan mental (68,6%). Uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kesehatan mental mahasiswa rantau ($p = 0,000 < 0,05$) dengan kekuatan hubungan sangat kuat (Cramer's $V = 0,729$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik dukungan keluarga yang diterima mahasiswa, maka semakin baik pula kondisi kesehatan mentalnya.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan kesehatan mental mahasiswa rantau. Dukungan emosional, informasional, dan perhatian dari keluarga berperan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis mahasiswa yang menempuh studi jauh dari rumah.

Kata kunci: Dukungan Keluarga, Kesehatan Mental, Mahasiswa Rantau

ABSTRACT

Background : Migrant students face various social, academic, and emotional adaptation challenges that can affect mental health. Family support is an important factor that helps maintain psychological stability, provides motivation, and reduces the risk of stress and anxiety. Lack of family support can increase vulnerability to mental health problems. Therefore, this study aims to examine

Received: Januari 2026

Reviewed: Januari 2026

Published: Januari 2026

Plagirism Checker No 887

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Medic Nutricia



This work is licensed under
a [Creative Commons Attribution-
NonCommercial 4.0 International
License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

the relationship between family support and the mental health of migrant students in Semarang.

Method : This study used a quantitative method with a cross-sectional design. The population in this study was the 2022 batch of students from the Faculty of Nursing Science at Sultan Agung Islamic University Semarang, with a sample size of 118 respondents taken using Slovin's formula. The research instruments included a family support questionnaire and the Self Reporting Questionnaire (SRQ-20) as a mental health screening tool. Data analysis was conducted univariately and bivariately using the Chi-Square test with a significance level of 0.05.

Results : The research results show that the majority of respondents had poor family support (66.9%) and indicated mental health problems (68.6%). The Chi-Square test showed a significant relationship between family support and the mental health of students living away from home ($p = 0.000 < 0.05$) with a very strong relationship strength (Cramer's $V = 0.729$). This indicates that the better the family support received by students, the better their mental health condition.

Conclusion : There is a significant relationship between family support and the mental health of students studying away from home. Emotional, informational, and caring support from family plays an important role in maintaining the psychological balance of students who are pursuing their studies far from home.

Keywords : Family Support, Mental Health, Students Studying Away from Home

PENDAHULUAN

Pada era globalisasi dan peningkatan mobilitas Pendidikan, banyak individu yang memilih merantau untuk melanjutkan Pendidikan tinggi di luar daerah asal mereka (Faizah, 2021). Merantau adalah seseorang yang meninggalkan tempat asalnya ke daerah yang baru untuk mencari ilmu dan melanjutkan pendidikannya, atau mencari nafkah (Saskia, 2022). Individu yang memutuskan untuk melanjutkan kejenjang perkuliahan akan mencari universitas yang terbaik menurut pilihannya. Biasanya mahasiswa yang bersedia melanjutkan studi di luar daerah asalnya bertujuan untuk mendapatkan pendidikan yang lebih berkualitas (Muhrisa, 2021).

Mahasiswa yang berasal dari luar daerah saat menjalani studi di universitas menghadapi berbagai kesulitan yang berbeda dibandingkan dengan mahasiswa setempat (Rose, 2025). Keputusan untuk pergi merantau membawa tantangan dan rintangan dalam hal adaptasi sosial dan emosional. Mahasiswa Rantau yang berasal dari luar daerah biasanya banyak yang menyewa kos atau rumah. Seringkali mereka merasa kesepian, hal ini biasanya disebabkan karena terpisah dan jauh dari orangtua dan keluarga (Anggraini, 2024). Mahasiswa Rantau perlu menyesuaikan diri untuk beradaptasi dengan perubahan budaya, lingkungan sosial serta cara binteraksi sehari-hari. Mereka juga harus belajar menjalani kehidupan jauh dari keluarga dan orangtua, yang sebelumnya merupakan sumber utama dukungan emosional (Cesara Putri, 2024).

Kesehatan mental adalah kesejahteraan mental yang memungkinkan individu untuk mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuan dirinya, belajar dengan baik dan bekerja dengan baik serta berkontribusi pada komunitas mereka (Iskandar et al., 2025). Kesehatan jiwa mencakup berbagai masalah mental dan defisiensi psikososial, serta kondisi mental lain yang berhubungan dengan stres yang besar, gangguan dalam fungsi, atau kemungkinan menyakiti diri sendiri (Surjaningrum et al., 2020). Setiap orang merasakan pengalaman dengan cara yang unik, menghadapi berbagai tingkat tantangan

dan kesulitan, serta dapat menghasilkan hasil sosial dan klinis yang mungkin sangat berbeda (Prihatini, 2020).

Menurut data dari National Institutes of Health (NIH) menyatakan bahwa hampir 20% anak-anak dan remaja berusia 3-17 tahun di Amerika Serikat memiliki gangguan kesehatan mental, emosional, perkembangan dan perilaku bunuh diri dari kalangan siswa menengah meningkat lebih dari 40% dalam satu dekade sebelum tahun 2019 (Institute of Mental Health, n.d.). Tingkat kejadian masalah kesehatan mental yang ditandai dengan tanda-tanda depresi dan kecemasan pada populasi berusia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari total penduduk Indonesia, yang setara dengan 11 juta individu (Riskesmas, 2018). Berdasarkan informasi yang didapat dari Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, tingkat kejadian masalah kesehatan mental emosional masih tergolong tinggi, hampir mencapai 20% (BPS, 2024).

Gangguan Kesehatan mental sering sekali dialami oleh setiap individu termasuk mahasiswa perantauan. Ketika mahasiswa mengalami berbagai perubahan dan perbedaan maka mereka membutuhkan sebuah dukungan. Peran keluarga sangat penting untuk penguatan peningkatan Kesehatan mental (Surjaningrum et al., 2020). Keluarga berfungsi sebagai sumber utama untuk dukungan sosial yang sangat diperlukan. Friedman (2013) menyatakan bahwa dukungan keluarga mencakup sikap yang mendukung, penerimaan, informasi, bantuan praktis, penilaian dan dukungan emosional (Safitri & Komarudin, 2022). Dengan bantuan dari keluarga, rasa percaya diri dan semangat individu dalam menghadapi serta menyelesaikan tantangan yang ada akan meningkat. Kehadiran keluarga yang memberikan dukungan sosial kepada individu dapat menandakan peningkatan kesehatan mental. Peran keluarga sangat penting dalam kesehatan mental karena keluarga merupakan sumber dukungan yang baik secara moral maupun material (Wahyuningtias, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan serta data yang didapatkan melalui metode kuisioner terhadap 10 orang mahasiswa diantara 7 dari 10 orang mahasiswa terindikasi masalah Kesehatan mental karena selama di perantauan belum sepenuhnya merasa Bahagia, tidak banyak mempunyai teman dekat karena merasa sulit untuk berinteraksi dengan orang baru serta 3 dari 10 mahasiswa mempunyai Kesehatan mental yang baik, mereka lebih cenderung cerita atau berbagi dengan teman sebaya. Oleh karena itu, peneliti memiliki ketertarikan untuk memilih judul penelitian “Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau di Semarang”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross sectional. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2022 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang, dengan jumlah sampel sebanyak 118 responden yang diambil menggunakan rumus Slovin. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling* yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu sesuai dengan kriteria inklusi. Instrumen penelitian meliputi kuesioner dukungan keluarga dan Self Reporting Questionnaire (SRQ-20) sebagai alat skrining Kesehatan mental. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Umur (n=118)

Variabel	Indikator	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Umur	19	1	0.8
	20	20	16.9
	21	74	62.7
	22	18	15.3
	23	5	4.2
Jenis Kelamin	Laki-laki	15	12.7

	Pieriempian	103	87.3
Tempat Tinggal	Asrama	4	3.4
	Kontrakan	4	3.4
	Kost	110	93.2
Jumlah		118	100%

Tabel 4.1 menunjukkan mayoritas umur responden 21 Tahun sebanyak 74 responden, jenis kelamin terbanyak Perempuan sebanyak 103 responden dan tempat tinggal terbanyak kost sebanyak 110 responden.

2. Analisa univariat

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Dukungan Keluarga (n=118)

Dukungan Keluarga	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	39	33.1
Buruk	79	66.9
Total	118	100

Tabel 4.2 menunjukkan sebagian besar memiliki dukungan keluarga yang buruk, yaitu sebanyak 79 responden dan responden dengan dukungan keluarga yang baik berjumlah 39 responden.

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau (n=118)

Kesehatan Mental	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	37	31.4
Terindikasi	81	68.6
Total	118	100

Tabel 4.3 menunjukkan Kesehatan mental terbanyak terindikasi sebanyak 81 responden dan normal sebanyak 37 responden.

3. Analisa bivariat

Tabel 4. 4 Hasil Uji analisis Chi Square Dukungan Keluarga dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau

Kesehatan Mental							
Dukungan Keluarga	Sehat Mental		Terindikasi Masalah Kesehatan Mental		Total		P Value
	n	%	n	%	n	%	
Buruk	6	7.6	73	92.4	79	100.0	0,000
Baik	31	79.5	8	20.5	39	100.0	
Jumlah	37	31.4	81	68.6	118	100.0	

Tabel 4.4 menunjukkan hasil uji nilai p value <0,05 terdapat hubungan signifikan antara dukungan keluarga dengan kesehatan mental. Semakin rendah dukungan keluarga yang diterima mahasiswa, semakin besar kemungkinan munculnya gejala psikologis, mulai dari gangguan ringan hingga sedang-berat. Dukungan keluarga yang baik berperan penting dalam memberikan stabilitas emosional, rasa aman, serta kemampuan coping bagi mahasiswa rantau dalam menghadapi tekanan akademik, sosial, maupun menyesuaikan diri selama berada jauh dari lingkungan keluarga.

Pembahasan

Karakteristik Responden

1. Umur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 20-23 tahun yang termasuk dalam kategori dewasa awal atau biasa disebut *emerging adulthood*, yaitu masa transisi antara remaja dan dewasa yang ditandai proses eksplorasi identitas, pencarian kemandirian, serta penyesuaian terhadap berbagai tuntutan baru. Penelitian ini sejalan dengan pendapat Nugraha (2023) yang menyatakan bahwa usia 20-23 tahun merupakan tahap perkembangan di mana individu mulai menghadapi berbagai tanggung jawab baru, seperti menyesuaikan diri dengan kehidupan kuliah, mengelola waktu, dan menghadapi tuntutan akademik. Usia ini juga menjadi masa yang cukup rentan terhadap gangguan kesehatan mental karena individu masih dalam proses menyesuaikan diri terhadap perubahan lingkungan dan sosial.

Dengan demikian, dominasi responden pada usia 21 tahun menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada usia produktif dalam proses belajar dan pembentukan mental. Dukungan keluarga sangat penting untuk menjadi faktor dalam menjaga kestabilan psikologis pada kelompok usia ini, agar mereka dapat beradaptasi dan mempertahankan kesehatan mental selama berada di perantauan (Rose, 2025; Surjaningrum et al., 2020).

2. Jenis kelamin

Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung didominasi oleh perempuan. Dominasi responden perempuan dalam penelitian ini sejalan dengan fakta bahwa profesi keperawatan di Indonesia masih didominasi oleh perempuan. Menurut Prosen, (2022), persepsi sosial dan budaya masih mengaitkan profesi perawat dengan karakteristik feminine seperti empati, kepedulian, serta kehangatan, sehingga perempuan cenderung lebih banyak memilih jurusan keperawatan dibandingkan laki-laki.

Hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa dukungan keluarga sangat penting bagi mahasiswa perantauan, khususnya perempuan, karena mereka cenderung lebih membutuhkan dukungan emosional dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial. Penelitian (Iskandar et al., 2025) juga menegaskan bahwa mahasiswa rantau perempuan dengan dukungan keluarga yang baik memiliki kesehatan mental yang lebih stabil dibandingkan mereka yang kurang mendapat dukungan.

3. Tempat Tinggal

Hasil ini menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa perantauan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang memilih tinggal di kos sebagai tempat tinggal utama selama menjalani studi di perantauan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Maqbool et al., (2025) menjelaskan bahwa mahasiswa yang tinggal di kos atau tempat tinggal mandiri memiliki kebebasan dan kemandirian yang lebih tinggi, tetapi juga berpotensi menghadapi tingkat stres dan kesepian dibandingkan mahasiswa yang tinggal bersama keluarga atau di asrama. Lingkungan kos yang cenderung individualistis dan kurangnya dukungan sosial langsung dari keluarga dapat menjadi faktor yang memengaruhi kondisi kesehatan mental mahasiswa rantau.

Selain itu, Anggraini (2024) juga menyebutkan bahwa mahasiswa rantau yang tinggal di kos sering mengalami perasaan kesepian, *homesickness*, serta kesulitan adaptasi sosial, terutama pada masa awal perkuliahan. Hal ini terjadi karena minimnya interaksi sosial dan terbatasnya dukungan emosional dari lingkungan sekitar. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Rose (2025) yang menegaskan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki peran penting dalam menjaga motivasi belajar dan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau yang tinggal jauh dari keluarga.

Mahasiswa yang tinggal di asrama cenderung memiliki lingkungan sosial yang lebih terstruktur dan peluang interaksi yang lebih besar. Menurut Faizah (2021), tinggal di asrama dapat memberikan manfaat dalam membangun jejaring sosial dan meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap lingkungan baru, meskipun tidak semua mahasiswa memiliki kesempatan atau kenyamanan

untuk tinggal di asrama. Namun, bagi mahasiswa yang tinggal di kontrakan atau kos, peran dukungan keluarga melalui komunikasi daring (telepon, video call, atau media sosial) menjadi sangat penting dalam menjaga kestabilan emosional dan mental (Iskandar et al., 2025).

Uji Univariat

1. Dukungan Keluarga

Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa perantauan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang masih kurang mendapatkan dukungan keluarga yang optimal selama menjalani studi di perantauan. Dukungan keluarga merupakan faktor penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan kesehatan mental individu, khususnya bagi mahasiswa yang tinggal jauh dari rumah. Menurut Friedman (Safitri & Komarudin, 2022), dukungan keluarga mencakup dukungan emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan. Dukungan keluarga berperan penting dalam memberikan rasa aman, menumbuhkan kepercayaan diri, serta membantu individu menghadapi stres dan tekanan hidup. Kurangnya dukungan keluarga dapat menimbulkan perasaan kesepian, stres, bahkan gangguan kesehatan mental pada mahasiswa rantau.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Iskandar et al., (2025) menyatakan bahwa mahasiswa rantau yang mendapatkan dukungan keluarga baik memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih stabil dibandingkan mereka yang kurang mendapatkan dukungan. Dukungan emosional seperti perhatian, komunikasi rutin, dan pemahaman dari orang tua terbukti dapat mengurangi tekanan psikologis mahasiswa. Sebaliknya, kurangnya perhatian atau komunikasi yang terputus antara mahasiswa dan keluarga dapat meningkatkan risiko stres dan gejala depresi ringan.

Menurut Faizah (2021), dukungan sosial keluarga sangat berperan dalam meningkatkan psychological well-being mahasiswa rantau, karena keluarga merupakan sumber utama kasih sayang, rasa aman, dan penerimaan diri. Dengan dukungan keluarga yang baik, mahasiswa akan lebih mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, mengelola stres akademik, serta mempertahankan motivasi belajar. Hal ini juga diperkuat oleh Rose (2025) yang menegaskan bahwa dukungan sosial dari keluarga meningkatkan motivasi belajar dan membantu mahasiswa menghadapi tekanan psikologis di perantauan.

Dari hasil penelitian dan teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingginya jumlah responden dengan dukungan keluarga yang buruk dapat disebabkan oleh keterbatasan komunikasi jarak jauh, kesibukan orang tua, serta faktor jarak yang membuat interaksi emosional menjadi berkurang. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa rantau untuk tetap menjalin komunikasi dengan keluarga, serta bagi keluarga untuk memberikan dukungan emosional dan moral secara konsisten, agar kesehatan mental mahasiswa tetap terjaga selama proses perkuliahan.

2. Kesehatan Mental

Hasil ini menunjukkan bahwa adanya kemungkinan gejala awal atau beban psikologis, bukan suatu gangguan mental klinis. Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu menyadari kemampuannya, mengatasi tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara produktif, dan berkontribusi dalam komunitas (WHO 2023). Menurut Istayana (2022), kesehatan mental yang baik ditandai dengan kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan, mengelola emosi, dan menghadapi stres tanpa kehilangan fungsi sosialnya. Sebaliknya, individu dengan masalah kesehatan mental cenderung mengalami kecemasan, stres, mudah lelah, sulit tidur, hingga kehilangan motivasi belajar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Iskandar et al., (2025) menemukan bahwa mahasiswa rantau memiliki tingkat risiko lebih tinggi terhadap gangguan kesehatan mental dibandingkan mahasiswa lokal. Hal ini disebabkan oleh tekanan seperti tuntutan akademik, kesulitan adaptasi sosial, dan perasaan kesepian akibat jauh dari keluarga. Ketika dukungan emosional dari keluarga kurang, mahasiswa akan lebih rentan mengalami stres serta gejala depresi.

Selain itu, Basrowi et al., (2024) juga menjelaskan bahwa faktor lingkungan sosial, tekanan akademik, dan ketidakstabilan ekonomi mempengaruhi tingkat stres serta kesehatan mental mahasiswa di Indonesia. Tekanan tersebut dapat menyebabkan munculnya gangguan seperti kecemasan (anxiety) dan depresi ringan. Demikian juga menurut (Sarita et al., 2024)), kesehatan

mental mahasiswa dipengaruhi oleh stres akademik, lingkungan belajar, serta kemampuan individu dalam mengelola tekanan yang dihadapi selama perkuliahan.

Uji Bivariat

Berdasarkan hasil analisis uji Chi-Square yang disajikan pada Tabel 4.6, diperoleh nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kesehatan mental pada mahasiswa perantauan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hasil ini menandakan bahwa semakin baik dukungan keluarga yang diterima mahasiswa, maka semakin baik pula kondisi kesehatan mentalnya, dan sebaliknya, semakin rendah dukungan keluarga, maka semakin besar kemungkinan munculnya gejala psikologis atau distress emosional pada mahasiswa.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Iskandar et al., (2025) yang menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan antara dukungan keluarga terhadap kesehatan mental mahasiswa rantau. Dukungan emosional dari keluarga berupa perhatian, kasih sayang, komunikasi intensif, dan motivasi terbukti mampu menurunkan tingkat stres serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mahasiswa yang merasa didukung oleh keluarganya lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

Menurut Friedman (dalam Safitri & Komarudin, 2022) dukungan keluarga merupakan unsur penting yang mencakup dukungan emosional, penghargaan, informasional, dan instrumental. Ketika salah satu bentuk dukungan tersebut tidak terpenuhi, individu dapat mengalami tekanan psikologis, stres, atau gejala gangguan kesehatan mental. Hal ini juga ditegaskan oleh Atiawardani, (2025) bahwa dukungan keluarga yang baik dapat mencegah risiko stres pada mahasiswa perantauan yang sedang menghadapi beban akademik tinggi, terutama saat menyusun skripsi.

Penelitian Rose, (2025) juga menambahkan bahwa dukungan sosial keluarga sangat berperan penting dalam meningkatkan motivasi belajar dan menjaga keseimbangan emosional mahasiswa yang jauh dari rumah. Komunikasi yang rutin antara mahasiswa dengan keluarganya dapat menjadi sumber kekuatan emosional untuk menghadapi tantangan hidup di perantauan. Sementara itu, Faizah, (2021) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki dukungan sosial keluarga yang tinggi akan memiliki psychological well-being yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang dukungan keluarganya rendah. Sebaliknya, mahasiswa dengan dukungan keluarga yang kurang memadai cenderung mengalami kesepian, kehilangan semangat belajar, hingga menunjukkan gejala stres atau kecemasan. (Afrilia et al., 2024) menyebutkan bahwa perasaan *homesickness* dan keterbatasan dukungan sosial dapat menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Oleh karena itu, penting bagi keluarga untuk tetap menjaga komunikasi yang hangat dan memberikan dukungan emosional secara konsisten, meskipun terpisah jarak.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan yang erat dan signifikan dengan kesehatan mental mahasiswa Rantau dan dapat menjadi factor kunci dalam upaya promotive-preventif Kesehatan mental di lingkungan Pendidikan tinggi. Dukungan keluarga yang baik berperan sebagai faktor protektif yang menjaga stabilitas psikologis mahasiswa selama masa perkuliahan di luar daerah. Oleh karena itu, institusi pendidikan juga perlu memperhatikan aspek psikososial mahasiswa dengan memfasilitasi program konseling dan penguatan komunikasi antara mahasiswa dengan keluarga, agar tercipta kesejahteraan mental yang optimal.

KETERBATASAN PENELITIAN

Data dikumpulkan menggunakan instrumen kuesioner self-report, yaitu kuesioner dukungan keluarga dan SRQ-20, sehingga hasil sangat bergantung pada kejujuran serta persepsi responden.

KESIMPULAN

Mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 21 tahun, dengan jenis kelamin perempuan, serta sebagian besar tinggal di kost. Sebagian besar mahasiswa memiliki dukungan keluarga yang tergolong buruk. Sebagian besar mahasiswa perantauan terindikasi memiliki gejala psikologis berdasarkan instrument SRQ-20. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kesehatan mental mahasiswa rantau.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrilia, D., Fuad, M., & Siregar, Z. (2024). Pengaruh Homesickness Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau. *Jurnal Studi Islam Indonesia (Jsii)*, 2(1), 161-175. <https://doi.org/10.61930/Jsii.V2i1.647>
- Almegewly, W. H., Karavasileiadou, S., & Alotaibi, T. S. (2023). Exploring The Experiences Of Female Undergraduate Nursing Students In Providing Home Healthcare To Older Adults. *International Journal Of Qualitative Studies On Health And Well-Being*, 19(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2023.2291838>
- Anggraini, R. (2024). *Hubungan Antara Interaksi Sosial Dengan Culture Shock Pada Mahasiswa Rantau*.
- Aroby, A. A. (2025). *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Distress Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2*.
- Atiawardani, A. N. (2025). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Rantau Yang Mengerjakan Skripsi. Jumantik*.
- Audina, E. (2025). *Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kesiapan Wanita Dalam Menghadapi Menopause*.
- Basrowi, R. W., Wiguna, T., Samah, K., Djuwita F Moeloek, N., Soetrisno, M., Purwanto, S. A., Ekowati, M., Elisabeth, A., Rahadian, A., Ruru, B., & Pelangi, B. (2024). Exploring Mental Health Issues And Priorities In Indonesia Through Qualitative Expert Consensus. *Clinical Practice And Epidemiology In Mental Health : Cp & Emh*, 20, E17450179331951. <https://doi.org/10.2174/0117450179331951241022175443>
- Bps. (2024). *Presentase Penduduk*. <https://jateng.bps.go.id/id>
- Cahyani, W. M. S. (2024). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan*.
- Faizah, N. S. (2021). *Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta 1*.
- Herwandha, K. G., & Prastuti, E. (2021). Attachment And Age As Predictors Of The Emotional Maturity Of University Students. *Kne Social Sciences*. <https://doi.org/10.18502/Kss.V4i15.8185>
- Institute Of Mental Health, N. (N.D.). *National Institute Of Mental Health*.
- Iskandar, I., Nur, N., & Agisti, E. (2025). *Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau Bki Uin Smh Banten*. <https://journal.hasbaedukasi.co.id/index.php/Jurmie>
- Istayana, L. M. F. (2022). *Gambaran Kesehatan Mental Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Rt 01 Rw 01 Desa Lumbangsari Kecamatan Bululawang Kabupaten Malang*.
- Kaban, E. (2024). *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan*.
- Kartika, I., Suryani, I., & Claudya, T. P. (2021). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Proses Persalinan The Relationship Of Family Support With*

Anxiety Level Of Pregnant Mothers Facing The Delivery Process.
<https://Jurnal.Unigal.Ac.Id/Index.Php>

Maqbool, M., Farooq, M., Imran, M., Alghafli, M., & Fatima, N. (2025). Mental Health And Academic Performance Of Students At Tertiary Level: The Role Of Housing. *Frontiers In Education*, 10. <https://doi.org/10.3389/Feduc.2025.1627192>

Muhrisa. (2021). *Hubungan Dukungan Keluarga Dan Keterbukaan Diri Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Perantau*.

Nugraha, A. D. (2023). Kesejahteraan Subjektif Pada Emerging Adulthood Ditinjau Dari Self Compassion Dan Religiusitas Pada Remaja Akhir. *Psyche 165 Journal*, 189-194. <https://doi.org/10.35134/Jpsy165.V16i3.269>

Prambudi, A. H., Gunawan, W. P. D., & Kandar. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Pada Penyusunan Karya Ilmiah The Correlation Of Family Support With Nursing Student Stress Level In Scientific Paper Preparation. In *Caring* (Vol. 4, Issue 1).

Prihatini, R. (2020). *Analisis Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Penyintas Di Kampung Warawiru Desa Darawolong Kecamatan Purwasari Kabupaten Karawang*.

Prosen, M. (2022). Nursing Students' Perception Of Gender-Defined Roles In Nursing: A Qualitative Descriptive Study. *Bmc Nursing*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/S12912-022-00876-4>

Putri Cesara, T., & Monika. (2024). Dukungan Sosial Keluarga Dan Kesepian Mahasiswa Perantauan Di Jakarta. In *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu* (Vol. 8, Issue 11).

Putri, V. M. (2024). *Mental Mahasiswa Dalam Menjalani Proses*.

Ridlo, I. A. (2020). Pandemi Covid-19 Dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental Di Indonesia. *Insan Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*. <https://doi.org/10.20473/Jpkm.V5i12020.155-164>

Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas*.

Rose, S. (2025). Dukungan Sosial Keluarga Dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Rantau Di Jakarta. *Article In Journal Of Mister Cite This Article Apa*, 2(1), 937. <https://doi.org/10.32672/Mister.V2i1.2583>

Safitri, N. A., & Komarudin. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa. *Jurnal Sudut Pandang (Jsp) Eissn*, 2(12), 2798-5962. <https://doi.org/10.55314/Jsp.V2i12>

Sarita, J., Lu'luatuz Zainiyah, I., Maylani, I., & Setyawati, P. (2024). *Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Di Universitas X Dengan Menggunakan Metode Algoritma Decision Tree J48*.

Saskia, R. (2022). *Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Merantau*.

Septiani, F., Saputri, A., Hidayat Baeha, A., Mutianda, L., & Tamara, R. (N.D.). Analisis Perbandingan Pengalaman Kesehatan Mental Antara Mahasiswa Perantau Dan Lokal. <https://E-Journal.Naureendigiton.Com/Index.Php/Mj>

Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*.

Surjaningrum, E. R., Ambarini, T. K., Ariana, A. D., Arbi, D. K. A., Cahyanti, I. Y., & Hartini, N. (2020). Pemberdayaan Masyarakat Untuk Meningkatkan Ketahanan Keluarga Di Masyarakat Pesisir Kota Surabaya. *Insan Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(2), 134. <https://doi.org/10.20473/Jpkm.V5i22020.134-141>

Wahyuningtias, S. (2023). *Hubungan Dukungan Sosial Keluarga*.

Who. (N.D.). *Self Reporting Questionnaire*.

World Health Organization. (2021). *Global Strategy On Digital Health*. World Health Organization.