



## Jurnal Intervensi Sosial (JINS)

Journal homepage: <https://talenta.usu.ac.id/jis>



# Peran Dukungan Keluarga Sebagai Faktor Protektif Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau Asal Nias di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara

Iren Delpian Harefa<sup>1</sup>, Wardiyah Daulay<sup>2</sup> 

<sup>1,2</sup>Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara, Indonesia

\*Corresponding Author: wardiyah.daulay@usu.ac.id

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received : 30 Juni 2026

Revised : 31 Juli 2026

Accepted : 31 Juli 2026

Available [online](#)

<https://talenta.usu.ac.id/jis>

E-ISSN: 3046-5826

#### How to cite:

### ABSTRACT

*Migrant students often face significant psychological and cultural adaptation challenges in a new environment, which can affect their mental health. Family support is considered a crucial external factor acting as a protective factor in mitigating these stressors. The objective of this study is to identify the role of family support as a protective factor for mental health among migrant students from Nias at the Faculty of Nursing, Universitas Sumatera Utara (USU). This quantitative research used a descriptive correlational design with a cross-sectional approach. The research sample consisted of 85 students selected using a purposive sampling technique. Data collection was carried out using a family support questionnaire and a mental health questionnaire (DASS-21). Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with the Spearman Rank correlation test. The results showed that the majority of students received family support in the high category (71,8%) and had a good level of mental health (68,2%). The bivariate analysis results indicated a significant positive relationship between family support and the mental health of migrant students ( $p = 0.000$ ;  $r = 0.542$ ). The conclusion of this study is that the higher the family support received, the stronger its role as a protective factor in maintaining the mental health of migrant students from Nias. It is recommended that the faculty management provide regular counseling programs or mental health education to maintain the mental health of migrant students.*

**Keyword:** Family Support, Protective Factor, Mental Health, Migrant Students, Nias.

### ABSTRAK

Mahasiswa perantau sering kali menghadapi tantangan adaptasi psikologis dan budaya yang signifikan di lingkungan baru, yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Dukungan keluarga dianggap sebagai salah satu faktor eksternal krusial yang berperan sebagai faktor protektif dalam memitigasi stresor tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi peran dukungan keluarga sebagai faktor protektif kesehatan mental pada mahasiswa perantau asal Nias di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara (USU). Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 85 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dukungan keluarga dan kuesioner kesehatan mental (DASS-21). Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa menerima dukungan keluarga dalam kategori tinggi (71,8%) dan memiliki tingkat kesehatan mental yang baik (68,2%). Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kesehatan mental



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International.

<http://doi.org/xxx>

---

mahasiswa perantau ( $p = 0,000$ ;  $r = 0,542$ ). Kesimpulan dari penelitian ini adalah semakin tinggi dukungan keluarga yang diterima, maka semakin kuat peranannya sebagai faktor protektif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa perantau asal Nias. Disarankan kepada pihak fakultas untuk menyediakan program konseling atau edukasi kesehatan jiwa berkala guna mempertahankan kesehatan mental mahasiswa migran.

**Keyword:** Dukungan Keluarga, Faktor Protektif, Kesehatan Mental, Mahasiswa Rantau, Nias.

---

## PENDAHULUAN

Masa perkuliahan merupakan fase transisi perkembangan penting dari remaja akhir menuju dewasa awal (emerging adulthood). Pada fase ini, individu dituntut untuk mengembangkan kemandirian, tanggung jawab sosial, serta kemampuan adaptasi akademis yang lebih tinggi. Secara psikologis, rentang usia ini merupakan masa krusial di mana remaja mengalami reorganisasi emosi dan kepribadian yang signifikan dalam mencari identitas diri (Putra, 2015). Tantangan ini menjadi berkali-kali lipat lebih kompleks bagi mahasiswa yang memilih untuk melanjutkan studi ke luar daerah atau merantau. Mahasiswa perantau harus menghadapi lingkungan budaya baru, sistem sosial yang berbeda, serta perpisahan fisik dari sistem pendukung utama mereka, yaitu keluarga.

Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara (USU) merupakan salah satu institusi pendidikan yang menerima banyak mahasiswa dari berbagai latar belakang daerah, termasuk mahasiswa yang berasal dari Kepulauan Nias. Mahasiswa asal Nias di Kota Medan sering kali mengalami hambatan kultural, seperti perbedaan bahasa sehari-hari, pola komunikasi, hingga perbedaan biaya hidup yang memicu timbulnya stresor psikologis. Pada era modern ini, tekanan psikologis tersebut juga diperparah oleh paparan arus informasi digital yang intensif, di mana penggunaan media sosial yang tidak terkontrol terbukti berkontribusi meningkatkan stres psikologis pada kelompok usia remaja dan dewasa muda (Rumra, 2021).

Jika tidak dikelola dengan baik, stresor perantauan ini dapat memicu penurunan fungsi kognitif, kecemasan, depresi, hingga penurunan performa akademik. Fenomena ini sejalan dengan data berskala nasional yang menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan cenderung mengalami tren peningkatan yang signifikan pada populasi usia remaja dan dewasa muda di Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Oleh karena itu, masalah kesehatan jiwa pada remaja dan dewasa awal merupakan hal penting yang harus diperhatikan karena berdampak jangka panjang pada produktivitas mereka melalui upaya preventif dan deteksi dini secara berkala (Susmiatin & Sari, 2021).

Salah satu faktor eksternal yang paling dominan dalam menjaga stabilitas emosi dan tingkat kesehatan mental individu adalah dukungan keluarga. Secara global, perhatian terhadap kesehatan mental kelompok usia ini terus ditekankan karena stabilitas psikologis yang baik pada masa muda merupakan fondasi utama bagi tumbuh kembang individu yang optimal di masa depan (World Health Organization, 2018). Dukungan keluarga, baik berupa dukungan emosional, penghargaan, instrumental, maupun informasi, bertindak sebagai faktor protektif yang memberikan rasa aman serta memvalidasi kemampuan mahasiswa dalam menghadapi krisis di tanah rantau.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada beberapa mahasiswa asal Nias di Fakultas Keperawatan USU, ditemukan bahwa beberapa mahasiswa mengeluhkan sulitnya beradaptasi di tahun pertama perkuliahan, merasa rindu rumah (homesick), dan mengalami kecemasan terkait pembiayaan kuliah serta tuntutan tugas laboratorium yang padat. Namun, mereka yang intens berkomunikasi secara daring dengan orang tua merasa lebih tenang dan termotivasi. Upaya pemberian edukasi dan penguatan kesehatan jiwa di kalangan mahasiswa ini krusial dilakukan untuk meminimalisasi risiko gangguan psikologis yang lebih berat (Andini dkk., 2020). Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji secara ilmiah mengenai peran dukungan keluarga sebagai faktor protektif kesehatan mental mahasiswa perantau asal Nias di Fakultas Keperawatan USU.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Pendekatan waktu yang digunakan adalah *cross-sectional*, di mana variabel independen (dukungan keluarga) dan variabel dependen (kesehatan mental) diukur secara bersamaan dalam satu waktu tertentu. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif asal Nias yang menempuh pendidikan di Fakultas Keperawatan

Universitas Sumatera Utara. Sampel ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: mahasiswa aktif, berasal asli dari daerah Nias, dan bersedia berpartisipasi penuh dalam penelitian. Berdasarkan perhitungan ukuran sampel, didapatkan jumlah responden sebanyak 85 mahasiswa. Penelitian ini dilaksanakan setelah memperoleh persetujuan komite etik penelitian kesehatan dan izin resmi dari pihak Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara. Pengumpulan data menggunakan kuesioner digital (*google form*) yang disebarikan melalui grup komunikasi mahasiswa Nias. Instrumen terdiri atas dua bagian, yaitu Kuesioner Dukungan Keluarga yang mengukur aspek emosional, instrumental, informasi, dan penilaian, serta kuesioner kesehatan mental menggunakan instrumen baku. Sebelum pengisian kuesioner, peneliti memberikan lembar penjelasan terkait tujuan penelitian (*informed consent*) kepada para responden. Data dianalisis secara statistik menggunakan program komputasi. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik demografi serta distribusi frekuensi tingkat dukungan keluarga dan kesehatan mental responden. Uji normalitas data dilakukan terlebih dahulu untuk menentukan jenis uji hubungan. Hasil uji normalitas menunjukkan data tidak terdistribusi normal, sehingga uji bivariat yang digunakan adalah uji korelasi non-parametrik *Spearman Rank* ( $\alpha = 0,05$ ).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini dijabarkan berdasarkan kelompok usia, jenis kelamin, dan tahun angkatan perkuliahan. Distribusi karakteristik responden dapat dilihat secara rinci pada tabel berikut:

**Tabel 1. Karakteristik Demografi Responden (n = 85)**

| Karakteristik Remaja    | Frekuensi(f) | Prensentasi (%) |
|-------------------------|--------------|-----------------|
| <b>Usia</b>             |              |                 |
| 18 tahun                | 12           | 14.1            |
| 19 tahun                | 35           | 41.2            |
| 20 tahun                | 26           | 30.6            |
| 21 tahun                | 12           | 14.1            |
| <b>Jenis Kelamin</b>    |              |                 |
| Laki-laki               |              |                 |
| Perempuan               | 23           | 27.1            |
| <b>Tahun Angkatan</b>   |              |                 |
| Angkatan Pertama (Maba) | 62           | 72.9            |
| Angkatan Kedua          |              |                 |
| Angkatan Ketiga         | 28           | 32.9            |
|                         | 32           | 37.6            |
|                         | 25           | 29.4            |

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden adalah perempuan yaitu sebanyak 62 orang (72,9%). Dari segi usia, kelompok usia terbesar berada pada umur 19 tahun sebanyak 35 orang (41,2%). Sementara dari pembagian tahun angkatan, proporsi terbesar berada pada mahasiswa tahun kedua dengan jumlah 32 orang (37,6%). Selanjutnya, hasil sebaran univariat untuk variabel utama penelitian (dukungan keluarga dan status kesehatan mental) dikelompokkan ke dalam kategori berikut:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga dan Kesehatan Mental**

| Variabel                 | Frekuensi(f) | Prensentasi (%) |
|--------------------------|--------------|-----------------|
| <b>Dukungan Keluarga</b> |              |                 |
| Tinggi                   | 61           | 71.8            |
| Cukup                    | 24           | 28.2            |
| <b>Kesehatan Mental</b>  |              |                 |
| Baik                     | 58           | 68.2            |
| Kurang Baik              | 27           | 31.8            |

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar mahasiswa rantau asal Nias mempersepsikan dukungan keluarga mereka dalam kategori tinggi (71,8%) dan memiliki tingkat kesehatan mental yang baik (68,2%). Untuk melihat hubungan dan peran faktor protektif antar kedua variabel, dilakukan uji korelasi *Spearman Rank* yang disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Spearman Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kesehatan

| Variabel Hubungan                       | Koefisien Korelasi (r) | p-value | Keterangan               |
|-----------------------------------------|------------------------|---------|--------------------------|
| Dukungan Keluarga<br>→ Kesehatan Mental | 0,542                  | 0,000   | Signifikan, Arah Positif |

Berdasarkan Tabel 3, diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), sehingga Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) diterima secara empiris. Nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,542 menunjukkan keeratan hubungan yang sedang dengan arah positif.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini membuktikan secara empiris adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kesehatan mental pada mahasiswa perantau asal Nias di Fakultas Keperawatan USU. Adanya arah positif mengindikasikan korelasi linier: kian optimal sistem dukungan yang disalurkan keluarga dari kampung halaman, kian kokoh pula status kesehatan emosional dan mental yang dimiliki mahasiswa selama menjalani dinamika perkuliahan di kota perantauan.

Analisis berdasarkan karakteristik demografi pada Tabel 1, mayoritas responden adalah berjenis kelamin perempuan (72,9%) dan berada pada rentang usia 19 tahun (41,2%). Karakteristik ini sangat relevan dengan teori perkembangan psikososial, di mana usia 18-19 tahun merupakan masa transisi kritis menuju fase dewasa awal (*emerging adulthood*). Ditinjau dari sudut pandang psikologi perkembangan, individu pada rentang usia ini sedang berada pada tahap akhir pembentukan kemandirian emosional yang diadopsi dari figur otoritas atau orang tua mereka (Putra, 2015). Pada masa ini, mahasiswa perempuan secara psikologis cenderung memiliki kerentanan emosional yang lebih tinggi terhadap perubahan lingkungan, serta lebih ekspresif dalam membutuhkan kedekatan interpersonal serta validasi emosional. Keadaan stres psikologis pada mahasiswi ini sering kali termanifestasi akibat tekanan multidimensi, baik dari lingkungan sosial riil maupun interaksi di dunia maya yang memicu tekanan emosional (Rumra, 2021). Oleh karena itu, kehadiran dukungan emosional dari orang tua menjadi sangat fundamental untuk meredam kecemasan akibat perpindahan kultural dari Kepulauan Nias ke Kota Medan.

Data angkatan perkuliahan menunjukkan proporsi kumulatif terbesar berada pada mahasiswa angkatan pertama dan kedua (total 70,5%). Mahasiswa di tahun-tahun awal perkuliahan keperawatan dihadapkan pada kurikulum yang padat, sistem pembelajaran laboratorium yang menuntut konsentrasi tinggi, sekaligus keharusan mengelola kebutuhan domestik secara mandiri. Tantangan ganda ini sering kali memicu fenomena *homesickness* dan *distres akademik*. Karakteristik ini menunjukkan pentingnya pelaksanaan program deteksi dini gangguan mental emosional pada usia remaja dan dewasa awal agar kerentanan psikologis di tahun-tahun pertama perkuliahan dapat segera diintervensi (Susmiatin & Sari, 2021).

Dalam konteks ini, dukungan keluarga hadir menjalankan fungsinya sebagai faktor protektif (*protective factor*) yang esensial. Dukungan instrumental berupa pengiriman biaya hidup dan uang kuliah yang stabil membebaskan mahasiswa dari beban cemas finansial. Sementara dukungan emosional dan penilaian seperti komunikasi rutin via telepon mampu bertindak sebagai penyangga (*buffer*) psikologis yang menahan laju stresor eksternal agar tidak berkembang menjadi gangguan kecemasan atau depresi, sebagaimana tingginya angka gangguan kecemasan yang terekam pada kelompok usia produktif di Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Hal ini menegaskan bahwa untuk menghadapi tuntutan lingkungan baru, optimalisasi faktor lingkungan mikro seperti keluarga sangat dibutuhkan demi tercapainya ketahanan mental dan perkembangan kesejahteraan emosional individu (World Health Organization, 2018).

Kesehatan mental yang prima pada mahasiswa keperawatan mutlak diperlukan. Sebagai calon praktisi kesehatan, mereka dipersiapkan untuk memberikan asuhan keperawatan yang menuntut empati, stabilitas emosional, dan ketahanan tinggi di lingkungan klinis rumah sakit. Mahasiswa yang memiliki kesehatan mental baik (68,2%) akan memiliki mekanisme koping yang adaptif, tingkat konsentrasi belajar yang prima, serta mampu menginternalisasi nilai-nilai profesionalisme keperawatan dengan optimal. Keilmuan keperawatan jiwa modern sendiri sangat menekankan bahwa kemampuan individu dalam mengenali *distres emosional* dan kemampuannya mempertahankan mekanisme koping adaptif sangat dipengaruhi oleh kualitas deteksi dini dan stimulasi kesehatan jiwa lingkungan sekitarnya (Dewi, 2021).

Sebaliknya, penurunan peran faktor protektif akibat minimnya keterlibatan keluarga berisiko memicu

isolasi sosial, perasaan tidak aman (insecurity), dan kemerosotan performa akademis yang dapat merugikan masa depan mahasiswa perantau. Oleh sebab itu, integrasi antara pemantauan internal keluarga dan penyediaan layanan edukasi kesehatan jiwa di lingkungan kampus menjadi pilar penting yang saling mendukung untuk menjaga kestabilan psikologis mahasiswa (Andini dkk., 2020).

## **KESIMPULAN**

Terdapat hubungan positif yang signifikan dengan kekuatan sedang antara dukungan keluarga dengan kesehatan mental mahasiswa perantau asal Nias di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara ( $p = 0,000$ ;  $r = 0,542$ ). Karakteristik responden didominasi oleh perempuan usia transisi perkembangan awal perkuliahan yang membutuhkan dukungan adaptasi tinggi. Dukungan keluarga secara nyata berfungsi sebagai faktor protektif utama dalam memelihara stabilitas kesehatan mental mahasiswa di tanah rantau.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Andini, A., dkk. (2020). Jurnal edukasi kesehatan jiwa remaja. *Jurnal Eduasi Kesehatan Jiwa Remaja*, 3(2), 45–52.
- Dewi, R. (2021). Buku ajar keperawatan jiwa dan deteksi dini kesehatan mental. Salemba Medika.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Laporan nasional riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Putra, A. (2015). Psikologi perkembangan remaja menurut perspektif Santrock. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 8(1), 12–25.
- Rumra, P. (2021). Dampak penggunaan media sosial terhadap stres psikologis remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(3), 110–118.
- Susmiatin, T., & Sari, W. (2021). Deteksi dini gangguan mental emosional pada usia remaja. *Jurnal Intervensi Kesehatan*, 5(2), 88–95.