**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN DEPRESI PADA MAHASISWA**

*RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND DEPRESSION IN COLLEGE STUDENTS*

**Putu Nanda Kristyana Dewi1, Kondang Budiyani2**

12Universitas Mercu Buana Yogyakarta

12200810111@student.mercubuana-yogya.ac.id

12088237176628

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan depresi pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan depresi pada mahasiswa. Subjek penelitian ini berjumlah 224 orang mahasiswa aktif. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pengambilan subjek menggunakan metode *purposive sampling*. Metode pengambilan data menggunakan skala DASS dan skala MSPSS. Teknik Analisis Data yang digunakan adalah korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS 2.3. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi R(rₓᵧ) sebesar -0,250 dengan (p < 0,050). Hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan depresi. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi () sebesar 0,062 yang menunjukkan bahwa sumbangan efektif sebesar 6,2% terhadap depresi dan sisanya 93,8% dipengaruhi oleh faktor psikologis lainnya.

**Kata Kunci: depresi, dukungan social.**

***Abstract***

*This study aims to determine the relationship between social support and depression in college students. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between social support and depression in college students. The subjects of this study amounted to 224 active students. This study uses quantitative methods with subject retrieval using purposive sampling method. The data collection method uses the DASS scale and the MSPSS scale. The data analysis technique used is product moment correlation with the help of SPSS 2.3. Based on the results of data analysis, the correlation coefficient R (rₓᵧ) was -0.250 with (p < 0.050). These results indicate that there is a significant negative relationship between social support and depression. The acceptance of the hypothesis in this study shows the coefficient of determination () of 0.062 which indicates that an effective contribution of 6.2% to depression and the remaining 93.8% is influenced by other psychological factors.*

***Keywords: depression, social upport***

**PENDAHULUAN**

Mahasiswa adalah seseorang atau sekelompok orang yang telah menyelesaikan sekolah menengah atas dan sedang melanjutkan ke perguruan pada suatu universitas (Daldiyono (2009). Bagi banyak mahasiswa, kuliah di universitas dapat menjadi peristiwa kehidupan yang penuh tekanan karena mahasiswa menegosiasikan perubahan dalam gaya hidup, komunitas dan hubungan (Alsubaie, Stain, Webster & Wadman (2019).

Mahasiswa tahun pertama mengalami peningkatan emosional sebagai akibat dari transisi dan penyesuaian terhadap lingkungan baru individu (Tuasikal & Retnowati (2019). Ditambahkan dari Sharma (2012) yang menyebutkan bahwa penyesuaian yang dialami oleh mahasiswa baru bisa memicu ketidakstabilan emosi, ketidakstabilan yang intens, tidak terkontrol, dan irasional ini dapat berkembang menjadi gangguan emosional di kemudian hari, salah satunya depresi.

Depresi didefinisikan suatu kondisi dimana seseorang mengalami emosi negatif seperti kehilangan harapan, sedih, murung, merasa dirinya tidak berharga, tidak memiliki arti, tidak ingin melakukan sesuatu, dan tidak memiliki perasaan positif (Lovibond & Lovibond (1995). Menurut Lovibond dan Lovibond (1995) depresi terdiri dari beberapa gejala, yaitu: *dysphoria, hopelessness, devaluation of life, self-deprecation, lack of interest/involvement, anhedonia, inertia.* Menurut Brown dan Harris (2012) yang menyatakan bahwa faktor penyebab depresi terbagi menjadi 6 faktor, yaitu a. peristiwa kehidupan yang stres, b. dukungan sosial, c. kerentanan pribadi, d. status sosial dan ekonomi, e. hubungan interpersonal, f. peran gender. Di dalam penelitian ini, peneliti memilih dukungan social sebagai variabel bebas Dimana dukungan sosial termasuk dalam faktor psikososial. Pemilihin faktor dukungan sosial ini didukung oleh hasil penelitian Qing dan Li (2021) yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial adalah salah satu faktor kunci yang mempengaruhi tingkat depresi individu.

Menurut Zimet dkk. (1988), dukungan sosial merupakan keyakinan seseorang akan adanya dukungan dari keluarga, teman, dan orang-orang spesial ketika diperlukan. Zimet dkk. (1988) mengatakan dukungan sosial mencakup beberapa aspek, yaitu: a) dukungan keluarga, yang melibatkan bantuan dari anggota keluarga dalam memenuhi kebutuhan emosional atau dalam pengambilan keputusan; b) dukungan teman, yang berupa bantuan dari teman-teman dalam aktivitas sehari-hari; dan c) dukungan dari orang spesial yang diberikan oleh individu yang memiliki peran penting dalam kehidupan seseorang, seperti membuatnya merasa nyaman dan dihargai.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan depresi pada mahasiswa. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah depresi, sebaliknya jika dukungan sosial rendah maka semakin tinggi depresi yang dialami.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pengumpulan data berupa kuesioner dalam bentuk skala. Metode pengambilan data mengguakan teknik sampling purposive. Subjek dalam penelitian ini adalah 224 mahasiswa aktif yang berusia 18-26 tahun yang sedang berkuliah. Skala dalam penelitian ini yaitu skala *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS)yang dibuat oleh Lovibond dan Lovibond (1995) yang diterjemahkan oleh oleh Widyana, Sumiharso dan Safitri (2020)dan skala *Multidimensional Scale of Perceived Sosial Support* (MSPSS) yang dibuat oleh Zimet, Dahlem, Zimet & Farley, 1988 dan di diterjemahkan oleh Sulistiani, Fajrianthi dan Kristiana (2022). Data penelitian diperoleh menggunakan alat ukur berupa kuesioner dengan model skala *likert.* Metode analisis data yang digunakan yaitu analisis korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh *pearson.* Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS 2.3.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam penelitian ini, ada 224 responden yang ikut berpartisipasi dan sesuai dengan klasifikasi subjek dalam pengisian kuesioner. Klasifikasi tersebut adalah mahasiswa aktif umur 18-26 tahun yang sedang berkuliah di universitas baik negeri maupun swasta. Hasil penelitian dibagi menjadi 3 sub bagian, yaitu: deskripsi penelitian dan kategorisasi data penelitian, uji prasyarat, serta uji hipotetik. Hasil penelitian dapat diuraikan sebagai berikut.

Tabel 1. Kategorisasi Skala DASS

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kategori | Skor | N | Persentase |
| Normal | 0-9 | 147 | 65,6% |
| Ringan | 10-13 | 22 | 9,8% |
| Sedang | 14-20 | 26 | 11,6% |
| Berat | 21-27 | 15 | 6,7% |
| Sangat Berat | 27-42 | 14 | 6,3% |
|  | Total | 224 | 100% |

Hasil kategorisasi dari Skala DASS menunjukkan bahwa terdapat 65,6% (147 subjek) yang berada dalam kategori normal atau tidak mengalami depresi, 9,8% (22 subjek) berada pada kategori depresi ringan 11,6% (26 subjek) berada pada kategori depresi sedang, 6,7% (15 subjek) berada pada kategori depresi berat dan 6,3% (14 subjek) berada dalam kategori depresi sangat berat. Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa dari 224 subjek penelitian, 147 orang berada dalam kategori normal atau tidak mengalami depresi, sedangkan 77 orang mengalami depresi pada kategori yang bervariasi.

Tabel 2. Kategorisasi Skor Dukungan Sosial

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Kategori | Pedoman | Skor | N | Persentase |
| Rendah | X < M - 1SD | X < 36 | 5 | 2,2% |
| Sedang | M - 1SD ≤ X < M + 1SD | 36 ≤ X < 60 | 65 | 29,0% |
| Tinggi | M + 1SD ≤ X | 60 ≤ X | 154 | 68,8% |
|  |  | Total | 224 | 100% |

Berdasarkan hasil kategorisasi skala dukungan sosial diatas, diketahui bahwa sebesar 2,2% (5 subjek) berada pada kategori rendah, sebesar 29,0% (65 subjek) berada pada kategori sedang, dan sebesar 68,8% (154 subjek) berada pada kategori tinggi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki dukungan sosial dalam kategori tinggi.

**Uji Normalitas**

Berdasarkan hasil uji normalitas untuk variabel depresi menunjukkan = 0,216 dengan p < 0,001, yang mengindikasikan bahwa variabel depresi tidak terdistribusi normal karena nilai signifikansi p < 0,001, yang berarti tidak sesuai dengan pedoman uji normalitas. Demikian pula, untuk variabel dukungan sosial, hasil uji normalitas menunjukkan = 0,135 dengan p < 0,001, sehingga dapat disimpulkan bahwa sebaran data variabel dukungan sosial juga tidak berdistribusi normal.

Menurut Hadi (2017), jika jumlah subjek dalam penelitian adalah N ≥ 30, maka data dapat dianggap mendekati distribusi normal meskipun tidak sepenuhnya normal. Oleh karena itu, dengan jumlah subjek sebesar N = 224 (N ≥ 30) dalam penelitian ini, variabel depresi dan dukungan sosial dapat digunakan dalam langkah selanjutnya, yaitu uji linearitas dan uji hipotesis. Gani dan Amalia (2015) menambahkan bahwa dalam penelitian dengan jumlah subjek lebih dari 30 (N ≥ 30), data tetap dianggap mendekati distribusi normal, yang tidak akan mempengaruhi hasil akhir.

**Uji Linieritas**

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan terhadap kedua variabel menunjukkan F = 14,473 dengan p = 0,000 (p < 0,050). Ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel dukungan sosial dan depresi adalah hubungan linear.

**Uji Hipotesis**

Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment (pearson correlation)* dari data penelitian menunjukkan koefisien korelasi (rxy) = -0,250 dengan p < 0,050, yang berarti terdapat hubungan negatif dan signifikan antara dukungan sosial dengan depresi pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu, semakin rendah tingkat depresi yang dialaminya. Dari data di atas menunjukkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

**Uji Tambahan**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa laki-laki dan perempuan. Pada mahasiswa laki-laki, uji normalitas menggunakan one-sample Kolmogorov-Smirnov (K-SZ) menunjukkan bahwa variabel depresi (K-SZ = 0,216, p < 0,05) dan dukungan sosial (K-SZ = 0,192, p < 0,05) tidak berdistribusi normal karena nilai signifikansi p < 0,05. Namun, karena jumlah subjek adalah N = 75 (N ≥ 30), data dapat dianggap normal menurut Hadi (2017), sehingga analisis dapat dilanjutkan. Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan linear antara variabel dukungan sosial dan depresi pada mahasiswa laki-laki (F = 2,491, p > 0,050). Uji korelasi Pearson selanjutnya menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan depresi pada mahasiswa laki-laki (rxy = -0,144, p > 0,05). Koefisien determinasi (R²) sebesar 0,021 mengindikasikan bahwa dukungan sosial hanya menjelaskan 2,1% variabilitas depresi pada mahasiswa laki-laki.

Sementara itu, pada mahasiswa perempuan, hasil uji normalitas dengan metode yang sama menunjukkan bahwa variabel depresi (K-SZ = 0,216, p < 0,05) dan dukungan sosial (K-SZ = 0,120, p < 0,05) juga tidak berdistribusi normal. Meskipun demikian, dengan jumlah subjek N = 149 (N ≥ 30), data dapat dianggap normal menurut Hadi (2017). Uji linearitas menunjukkan adanya hubungan linear antara variabel dukungan sosial dan depresi pada mahasiswa perempuan (F = 15,263, p < 0,05). Uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan depresi pada mahasiswa perempuan (rxy = -0,309, p < 0,05), dengan koefisien determinasi (R²) sebesar 0,096. Ini berarti dukungan sosial menjelaskan 9,6% variabilitas depresi pada mahasiswa perempuan, menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial, semakin rendah tingkat depresi.

Dari hasil analisis, terdapat perbedaan dalam hubungan antara dukungan sosial dan depresi berdasarkan jenis kelamin. Pada mahasiswa laki-laki, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan depresi. Sebaliknya, pada mahasiswa perempuan, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan depresi.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan depresi (rxy = -0,250, p < 0,050), di mana semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin rendah tingkat depresi yang dialami mahasiswa. Koefisien determinasi (R²) sebesar 0,062 menunjukkan bahwa dukungan sosial berkontribusi sebesar 6,2% terhadap variabilitas depresi.

Pada mahasiswa perempuan, ditemukan hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan depresi (rxy = -0,309, p < 0,05), sedangkan pada mahasiswa laki-laki tidak ditemukan hubungan yang signifikan (rxy = -0,144, p > 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial lebih efektif dalam mengurangi depresi pada mahasiswa perempuan dibandingkan laki-laki. Perbedaan ini dapat dijelaskan oleh perbedaan gender dalam strategi koping, di mana perempuan lebih cenderung mencari dukungan emosional, sedangkan laki-laki lebih mengandalkan strategi berbasis pemecahan masalah.

Dukungan sosial, terutama dalam konteks budaya kolektif seperti di Indonesia, terbukti penting dalam mengurangi risiko depresi, dengan nilai-nilai gotong royong yang memperkuat dukungan emosional di antara mahasiswa. Penelitian ini menegaskan pentingnya dukungan sosial sebagai faktor protektif terhadap depresi pada mahasiswa, khususnya pada perempuan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan hubungan negatif antara dukungan sosial dan depresi. Tang, Feng, dan Lin (2021) menemukan bahwa dukungan sosial memiliki korelasi negatif dengan depresi pada mahasiswa di Tiongkok. Qing dan Li (2021) juga mengungkapkan bahwa dukungan sosial berpengaruh negatif signifikan terhadap depresi; mahasiswa dengan dukungan sosial tinggi cenderung memiliki risiko depresi lebih rendah karena adanya bantuan emosional dan materi yang lebih baik.

Dukungan sosial, yang berasal dari interaksi dengan orang lain atau lingkungan, berfungsi sebagai mekanisme internal yang membantu individu mengatasi tekanan dan mengurangi risiko depresi (Rahama & Izzati, 2021; Qing & Li, 2021). Dukungan sosial yang memadai memberikan rasa aman, meredakan beban emosional, dan mengurangi kejadian depresi (Qing & Li, 2021; Zuhana, 2016). Selain itu, mahasiswa dengan integrasi sosial yang baik dan kemampuan memanfaatkan dukungan sosial secara efektif lebih sedikit menghadapi penyebab depresi dan lebih mampu mengatasi stres (Zuhana, 2016; Lovita, 2020). Hal ini menunjukkan pentingnya dukungan sosial dalam mengurangi depresi pada mahasiswa.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dari penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan depresi pada mahasiswa baru. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah depresi pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi depresi pada mahasiswa. Kontribusi variabel dukungan sosial terhadap depresi adalah sebesar 6,2%. Saran bagi mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan keterampilan dalam membangun dan memanfaatkan dukungan sosial, seperti menjalin hubungan yang positif dengan teman sebaya, keluarga, dan komunitas kampus, serta aktif berpartisipasi dalam kegiatan sosial untuk menciptakan jaringan dukungan yang kuat. Dukungan sosial yang baik dapat membantu mengurangi risiko depresi dengan memberikan rasa diterima, dihargai, dan didukung, sehingga membantu mahasiswa beradaptasi lebih baik dengan lingkungan kampus. Saran bagi peneliti selanjutnya yaitu diharapkan meneliti variabel lain yang mempengaruhi kecenderungan depresi, seperti jenis dukungan sosial yang paling efektif, peran dukungan sosial dalam mengatasi stres akademis, serta interaksi antara dukungan sosial dan faktor-faktor lain seperti kepribadian, budaya, dan teknologi dalam konteks pencegahan depresi.

**DAFTAR PUSTAKA**

Alsubaie, M. M., Stain, H. J., Webster, L. A. D., & Wadman, R. (2019). The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *International journal of adolescence and youth*, *24*(4), 484-496.

Brown, G. W., & Harris, T. (2012). *Social origins of depression: A study of psychiatric disorder in women*. Routledge.

Daldiyono. (2009). *How to be a Real and Successful Student*. Jakarta: Kompas Gramedia

Gani, J., & Amalia, M. (2015). *Alat analisis data: Aplikasi untuk penelitian bidangekonomi dan sosial*. Yogyakarta: Andi Offset.

Hadi, S. (2017). *Metodologi riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The Structure of Negative Emotional States: Comparison of The Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343.

Lovita, W. G. (2020). Hubungan Antara Motivasi Belajar Dan Dukungan Sosial Orangtua Dengan Resiliensi Dalam Pengerjaan Skripsi Pada Mahasiswa UIR (*Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).*

Qing, H., & Li, S. (2021). The relationship between social support and depression in university students: The meaning in life as mediation. *In SHS Web of Conferences* (Vol. 123, p. 01012). EDP Sciences.

Sharma, B. (2012). Adjustment and emotional maturity among first year college students. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(3), 32-37. Retrieved from <http://www.gcu.edu.pk/FullTextJour/PJSCS/2012july/5.pdf>.

Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan emosi, problem-focused coping, emotion-focused coping dan kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, *4*(2), 105-118.

Tang, Z., Feng, S., & Lin, J. (2021). Depression and its correlation with social support and health-promoting lifestyles among Chinese university students: a cross-sectional study. *BMJ open*, *11*(7), e044236.

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 30-41.

Zuhana Sari, S. (2016). Dukungan Sosial Dan Depresi: Studi Meta Analisis. *In Seminar Asean Psychology & Humanity* (pp. 19-20).