

Hubungan Dukungan Sosial, Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa

The Relationship Between Social Support, Physical Activity and Mental Health in University Students

Devira Mamonto^{1*}, Ali Imron², Veni Fatmawati³

¹²³ Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Jl. Siliwangi Jl. Ringroad Barat No.63.Area Sawah, Nogotirto, Kec. Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta (55292)

Email : deviramamonto14@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental akibat tuntutan akademik, penyesuaian sosial, serta tekanan perencanaan masa depan. Faktor yang diduga berhubungan dengan kesehatan mental mahasiswa antara lain dukungan sosial dan aktivitas fisik. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dan aktivitas fisik dengan kesehatan mental pada mahasiswa. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 224 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), International Physical Activity Questionnaire–Short Form (IPAQ-SF) dan Self Reporting Questionnaire-20 (SRQ-20). Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat menggunakan uji Chi-Square, dan multivariat menggunakan regresi ordinal. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa berada pada kategori gangguan kesehatan mental tinggi (29,5%) dan sedang (27,7%), dengan rata-rata skor $9,52 \pm 4,39$. Terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial ($p=0,000$) dan aktivitas fisik ($p=0,000$) dengan kesehatan mental mahasiswa. Analisis multivariat menunjukkan aktivitas fisik merupakan faktor paling berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa ($p=0,000$; OR=0,10; 95% CI=0,06–0,17). **Kesimpulan:** Dukungan sosial dan aktivitas fisik berhubungan dengan kesehatan mental mahasiswa, dengan aktivitas fisik sebagai faktor dominan. Peningkatan aktivitas fisik dan penguatan dukungan sosial perlu menjadi fokus dalam upaya promotif dan preventif kesehatan mental mahasiswa. **Saran:** Penelitian selanjutnya berfokus pada Latihan aktivitas fisik untuk Kesehatan mental mahasiswa.

Kata kunci: Dukungan Sosial 1; Aktivitas Fisik 2; Kesehatan Mental 3; Mahasiswa4

Abstract

Background: Students are a group that is vulnerable to mental health disorders due to academic demands, social adjustment, and the pressure of planning for the future. Factors that are thought to be related to student mental health include social support and physical activity. **Objective:** This study aims to determine the relationship between social support and physical activity with mental health in students. **Methods:** This study uses an analytical observational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 224 students selected using purposive sampling. The instruments used were the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), the International Physical Activity Questionnaire–Short Form (IPAQ-SF), and the Self Reporting Questionnaire-20 (SRQ-20). Data analysis was performed using univariate and bivariate analysis with the Chi-Square test and multivariate analysis using ordinal regression. **Result:** The results showed that most students were in the high (29.5%) and moderate (27.7%) mental health disorder categories, with an average score of 9.52 ± 4.39 . There is a significant relationship between social support ($p=0.000$) and physical activity ($p=0.000$) with students' mental health. Multivariate analysis shows that physical activity is the most influential factor on students' mental health ($p=0.000$; OR=0.10; 95% CI=0.06–0.17). **Conclusion:** Social support and physical activity are related to students' mental health, with physical activity being the dominant factor. Increasing physical activity and strengthening social support need to be the focus of promotional and preventive efforts for students' mental health. **Suggestion:** Further research should focus on physical activity training for students' mental health.

*Corresponding Author: Devira Mamonto, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

E-mail : deviramamonto14@gmail.com

Doi : 10.35451/cvm1qt62

Received : February 27, 2026. Accepted: April 23, 2026. Published: April 30, 2026

Copyright (c) 2026 : Devira Mamonto. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International

Keywords: Social Support 1; Physical Activity 2; Mental Health 3; Students 4

1. PENDAHULUAN

Gangguan kesehatan mental dapat dialami oleh berbagai kelompok, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia termasuk kelompok pekerja, ibu rumah tangga, ibu hamil, dan mahasiswa [18] [25]. Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan karena berada pada fase transisi menuju dewasa awal yang ditandai oleh tuntutan akademik, penyesuaian sosial, kemandirian emosional, serta tekanan dalam perencanaan masa depan, sehingga berisiko tinggi mengalami gangguan kesehatan mental [5]. Dalam *World Mental Health Surveys International University Student (EMHSIUS)*, di temukan 13.984 mahasiswa dari 19 universitas di 8 negara, sekitar 1/3 mahasiswa tahun pertama (yang berpartisipasi dalam survei laporan diri) dinyatakan positif mengalami gangguan kecemasan, suasana hati, atau penyalahgunaan zat [6]. Berdasarkan data dari *World Health Organization (WHO)* tahun 2022, diperkirakan sekitar 970 juta individu di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental, termasuk gangguan kecemasan dan depresi. Dalam Studi di Kanada dan Amerika Serikat mengalami masalah depresi dan kecemasan berat atau sedang sekitar 24% - 35% [29]. Di kawasan Asia, tingkat stres tercatat cukup tinggi, yaitu sekitar 61,3%, yang mencerminkan besarnya tekanan akademik di wilayah tersebut [1]. Di Indonesia, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi depresi secara nasional mencapai 1.4%, dengan angka tertinggi pada kelompok usia muda (15–24 tahun), yakni sebesar 2% (Ismah *et al.*, 2025). Hasil data pada gangguan mental emosional di Yogyakarta prevalensi tertinggi sebesar 13,98 %.

Permasalahan kesehatan mental pada mahasiswa bersifat multidimensi yang mencakup aspek psikologis, fisik, akademik, dan sosial. Secara psikologis, mahasiswa rentan mengalami kecemasan, depresi, dan *academic burnout* akibat tekanan akademik dan tuntutan pencapaian prestasi [5]. Dari sisi akademik, gangguan kesehatan mental berdampak pada menurunnya konsentrasi, motivasi belajar, dan prestasi akademik mahasiswa [7]. Secara fisik, gangguan kesehatan mental berkaitan dengan gangguan tidur, kelelahan, dan keluhan somatik akibat stres berkepanjangan [2] [3]. Sementara itu, pada aspek sosial, mahasiswa cenderung menarik diri dari lingkungan, mengalami kesulitan berinteraksi, dan menurunnya kualitas hubungan sosial [9].

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti lingkungan akademik, gaya hidup, dan interaksi sosial [15]. Lingkungan akademik seperti tekanan tugas, tuntutan akademik, dan persaingan prestasi menjadi beban psikologis yang signifikan bagi mahasiswa [14]. Selain itu, gaya hidup mahasiswa yang kurang sehat, konsumsi makanan cepat saji tinggi gula dan lemak, rendahnya aktivitas fisik akibat gaya hidup sedentari, serta manajemen waktu yang buruk seperti kebiasaan menunda tugas dan begadang dapat memperburuk kondisi kesehatan mental [32]. Dari aspek sosial, kurangnya dukungan sosial dan lemahnya koneksi emosional dalam hubungan interpersonal juga menjadi faktor risiko gangguan kesehatan mental pada mahasiswa [30].

Pemerintah di tingkat global dan nasional aktif memperkuat kebijakan untuk kesehatan mental pada mahasiswa, WHO merekomendasikan mahasiswa melakukan aktivitas fisik 150–300 menit/minggu dengan intensitas sedang atau 75–150 menit dengan intensitas tinggi, serta latihan penguatan otot minimal 2 x/ minggu [34]. Organisasi seperti *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO)* dalam *SDG brief 2024* melakukan upaya untuk pemerintah mendanai layanan kesehatan mental gratis di perguruan tinggi termasuk layanan konseling *hybrid, hotline 24/7* serta kampanye literasi untuk mengurangi stigma terkait Kesehatan mental. Pemerintah Malaysia menangani kesehatan mental mahasiswa melalui *National Mental Health Strategic Plan 2020-2025* dari Kementerian Kesehatan (KKM), yang menyediakan layanan konseling yang bisa diakses di 1,088 klinik kesehatan, 68 hospital dan 37 pusat kesehatan mental masyarakat (Mentari) serta 200 pegawai psikologi *contract for service (CFS)* di daerah dan klinik Kesehatan. Pemerintah Indonesia dalam menangani Kesehatan mental seperti Kementerian Kesehatan (Kemkes) menyediakan akses layanan psikiatri gratis melalui jaminan Kesehatan nasional (JKN) berdasarkan Perpres No.12/2013, serta Kemdikbudristek mendukung perguruan tinggi melalui pengawasan regional, seminar nasional, dan riset kesehatan mental.

Yogyakarta merupakan kota pelajar atau kota pendidikan [22]. Sebuah data dari Badan Pusat Statistik atau BPS (2022) terdapat 109 perguruan tinggi di Yogyakarta 5 diantaranya merupakan perguruan negeri serta 104 perguruan swasta dengan jumlah mahasiswa sejumlah 401.863 mahasiswa. Hasil *mental health screening* pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan bahwa sekitar 41,43% mahasiswa mengalami gangguan mental emosional, dengan keluhan dominan berupa kecemasan, kelelahan, sulit konsentrasi, dan perasaan tidak bahagia yang berpotensi mengganggu fungsi akademik dan sosial [4]. Penelitian hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental pada mahasiswa FIKES dan Non-FIKES di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta menunjukkan sebagian besar mahasiswa pada kategori kesehatan mental normal hingga sedang, namun masih ditemukan gangguan psikologis, terutama depresi dan kecemasan ringan hingga sedang serta sebagian kecemasan berat [27]. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta menyediakan fasilitas konseling gratis untuk mahasiswa melalui Biro Layanan Psikolog (BLP) Namun, pemanfaatannya masih rendah akibat stigma dan kesadaran terbatas di kalangan mahasiswa. Kondisi ini menekankan pentingnya dukungan sosial dan aktivitas fisik sebagai faktor protektif atau faktor yang dapat melindungi mahasiswa dari Kesehatan mental.

Bedasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan dukungan sosial, aktivitas fisik dengan kesehatan mental pada mahasiswa.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan secara online melalui *google form*. Populasi penelitian adalah Mahasiswa aktif Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta sebanyak 7,999 Mahasiswa. Besaran sampel di hitung menggunakan Gpower dengan *effect size/correlation* H1 sebesar 0,30, *alpha error probability* sebesar 0,05 dengan power sebesar 0,90 dan *correlation* H0 sebesar 0 sehingga menghasilkan sampel minimal sebanyak 112 orang yang mana 112 orang diambil dari Mahasiswa Fikes dan 112 diambil dari Mahasiswa Non-Fikes di karenakan peneliti menjaga keseimbangan dan kekuatan uji sehingga jumlah minimal tersebut diterapkan sehingga total sampel menjadi 224 responden. Sampel dipilih sesuai kriteria inklusi menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisa data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak *Statistical Product and Service Solution* (SPSS). Proses analisa data meliputi dari analisa univariat, analisa bivariat serta analisis multivariat.

Instrument penelitian meliputi Kuisisioner *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) untuk mengukur dukungan sosial Mahasiswa, yang mana terdiri dari 12 item dengan skala likert 1-7 dan mencakup tiga dimensi yaitu keluarga, teman dan *significant others* [30]. Kuisisioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ-SF) untuk mengukur aktifitas fisik mahasiswa, yang mana mengklasifikasikan Tingkat aktivitas fisik berdasarkan MET-*minutes/week* [24]. kuisisioner *SelfReported Questionnaire-20* (SRQ-20) untuk mengukur kesehatan mental Mahasiswa, yang mana terdiri dari 20 item dengan jawaban dikotomis (ya/tidak) untuk mendeteksi gangguan mental emosional [19].

3. HASIL

3.1 Analisis Univariat

3.1.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kesehatan Mental pada Mahasiswa

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kesehatan Mental pada Mahasiswa

Kesehatan Mental	Frekuensi	%	Skor Mean ± SD	Kesehatan Mental Mean ± SD
Rendah (0-6)	56	25,0	3,77 ± 1,93	
Ringan (7-8)	40	17,9	7,45 ± 0,50	9,52 ± 4,39
Sedang (9-12)	62	27,7	10,49 ± 1,19	

Tinggi (>13)	66	29,5	14,65 ± 1,82
Total	224	100.	

Sumber : (Data Primer, 2026)

Frekuensi Kesehatan Mental Mahasiswa pada tabel 1 menunjukkan paling banyak pada kesehatan mental tinggi dengan presentase 29,5% dengan rata- rata Skor ± SD 14,65 ± 1,82 Sedangkan 17,9% Mahasiswa yang memiliki kesehatan mental paling rendah yaitu kesehatan mental ringan dengan rata- rata Skor 7,45 ± 0,50. Data diatas dapat disimpulkan bahwa dari 4 kategori kesehatan mental menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat kesehatan mental tertinggi dengan nilai kesehatan mental Mean ± SD 9,52 ± 4,39 termasuk di kategori kesehatan mental rendah dan sedang.

3.1.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Variabel

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Variabel

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
Usia	90	40,2
<19 Tahun	134	59,8
>20 Tahun		
Jenis Kelamin	59	26,3
Laki-laki	165	73,7
Perempuan		
Fakultas	112	50,0
Fikes	112	50,0
Non-Fikes		
Dukungan Sosial	6	2,7
Rendah	109	48,7
Sedang	109	48,7
Tinggi		
Aktivitas Fisik	93	41,5
Rendah	110	49,1
Sedang	21	9,4
Tinggi		
Total	224	100,0

Sumber : (Data Primer, 2026)

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik responden didominasi oleh kelompok usia <20 Tahun, yaitu sebanyak 134 mahasiswa (59,8%), sebagian besar adalah perempuan berjumlah 165 mahasiswa (73,7%). Pada karakteristik dukungan sosial, nilai terbesar terdapat pada kategori sedang dan tinggi, dengan jumlah 109 orang (48,7%). Sementara itu, pada karakteristik Aktivitas fisik, Mahasiswa dominan pada aktivitas fisik sedang dengan jumlah 110 orang (49,1%).

3.2 Analisis Bivariat

Tabel 3. Hasil Analisis antara Usia, Jenis kelamin, Fakultas, Dukungan Sosial dan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa

Karakteristik Responden	Kesehatan Mental								Total	P Value	
	Rendah		Ringan		Sedang		Tinggi				
	F	%	F	%	F	%	F	%			
Usia											
<19 Tahun	13	14,4	18	20,0	31	34,4	28	31,1	90	40,2	0.021*
>20 Tahun	43	32,1	22	16,4	31	23,1	38	28,4	134	59,8	
Jenis Kelamin											

Laki-laki	21	35,6	14	23,7	8	13,6	16	27,1	59	26,3	0.011*
Perempuan	35	21,2	26	15,8	54	32,7	50	30,3	165	73,7	
Fakultas											
Fikes	30	26,8	19	17,0	34	30,4	29	25,9	112	50,0	0.586
Non-Fikes	26	23,2	21	18,8	28	25,0	37	33,0	112	50,0	
Dukungan Sosial											
Rendah	0	0	0	0	0	0	6	9,1	6	2,7	
Sedang	11	18,6	13	32,5	35	56,5	50	75,8	109	48,7	0.000*
Tinggi	45	76,3	27	67,7	27	43,5	10	15,1	109	48,7	
Aktivitas Fisik											
Rendah	6	10,2	10	25,0	22	35,5	55	83,3	93	41,5	
Sedang	31	52,5	30	75,0	39	62,9	10	15,2	110	49,1	0.000*
Tinggi	19	32,2	0	0	1	1,6	1	1,5	21	9,4	
Total	56	100	40	100	62	100	66	100	224	100	

Sumber : (Data Primer, 2026)

Analisis bivariat antara usia, jenis kelamin, fakultas, dukungan sosial dan aktivitas fisik dengan kesehatan mental mahasiswa pada tabel 3 menunjukkan hasil usia ($P=0,021$), jenis kelamin ($P=0,011$), dukungan sosial ($P=0,000$) dan aktivitas fisik ($P=0,000$) yang artinya ada hubungan dengan kesehatan mental karena nilai $p\ value < 0,05$. Sedangkan Fakultas ($P=0,586$) yang artinya tidak ada hubungan dengan kesehatan mental karena $p\ value > 0,05$.

3.3 Analisis Multivariate

Tabel 4 Hasil Analisis regresi ordinal Dukungan Sosial, Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental Mahasiswa

Variabel	P value	OR	95%CI
Usia	0.021*	4,02	0,49 - 7,25
Jenis Kelamin	0.011*	5,03	0,91 - 3,13
Dukungan Sosial	0.000*	0,13	0,07 - 0,23
Aktivitas Fisik	0.000*	0,10	0,06 - 0,17

Sumber : (Data Primer, 2026)

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa faktor yang paling berpengaruh dengan kesehatan mental pada mahasiswa adalah aktivitas fisik ($p=0,000$, OR 0,10, 95% CI 0,06-0,17) aktivitas fisik yang baik dapat menurunkan peluang kesehatan mental yang buruk.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1, distribusi kesehatan mental mahasiswa menunjukkan variasi kategori skor, dengan proporsi terbesar berada pada kategori tinggi (29,5%) dan sedang (27,7%), Nilai rata-rata skor kesehatan mental terbesar $9,52 \pm 4,39$ menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa berada pada tingkat kesehatan mental sedang dan tinggi. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tekanan akademik, tuntutan tugas, kekhawatiran terhadap masa depan, serta proses adaptasi sosial di lingkungan perguruan tinggi. Tinjauan sistematis melaporkan bahwa sekitar 32% mahasiswa mengalami kecemasan yang disertai gejala depresi dan stres, yang berkaitan erat dengan tekanan akademik dan tuntutan kehidupan kampus [31]. Selain itu, kekhawatiran mengenai karier dan ketidakpastian masa depan juga berkontribusi terhadap memburuknya kesehatan mental mahasiswa [21].

Usia menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik dengan kesehatan mental mahasiswa ($p = 0,021$). Usia berhubungan dengan kesehatan mental mahasiswa karena perbedaan tahap perkembangan memengaruhi kematangan psikologis serta kemampuan individu dalam menghadapi stres. Seiring bertambahnya usia, strategi *coping* cenderung menjadi lebih adaptif yang berperan dalam menurunkan resiko gangguan mental. Penelitian menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi dan *coping* yang lebih adaptif berkaitan dengan fungsi psikologis yang lebih baik dan menurunkan resiko distress psikologis, di mana penggunaan strategi seperti *planning* dan *positive reappraisal* (regulasi emosi) berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa di fase *emerging adulthood* atau dewasa awal [28]. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara

jenis kelamin dan kesehatan mental mahasiswa ($p = 0,011$). Dari sisi biologis, perbedaan hormon antara laki-laki dan perempuan, seperti estrogen dan progesteron pada perempuan serta testosteron pada laki-laki, memengaruhi respons terhadap stres dan mood [17]. Secara psikologis, mahasiswa perempuan cenderung lebih merenung (*ruminasi*) dan lebih sensitif terhadap emosi negatif, sedangkan mahasiswa laki-laki menunjukkan pola coping yang berbeda, termasuk strategi yang lebih aktif dalam menghadapi masalah (*problem-focused coping*), sehingga perbedaan gaya coping ini turut memengaruhi kesehatan mental berdasarkan gender [13].

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara fakultas dan kesehatan mental mahasiswa ($p = 0,586$). Tidak signifikannya hubungan tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa lebih ditentukan oleh faktor individual dan psikososial dibandingkan karakteristik akademik formal seperti fakultas atau jurusan. Meskipun terdapat variasi tingkat stres akademik antar bidang studi, perbedaan tersebut tidak cukup kuat untuk menjadikan fakultas sebagai prediktor utama kesehatan mental mahasiswa [11]. Beban akademik, tuntutan evaluasi, serta kemampuan adaptasi dan regulasi emosi memiliki peran yang lebih dominan dibandingkan jurusan yang diambil [37]. Kesejahteraan psikologis mahasiswa lebih dipengaruhi oleh tekanan akademik, dukungan sosial, dan strategi coping individu, sehingga mahasiswa dari berbagai fakultas menghadapi tantangan kesehatan mental yang relatif serupa dalam konteks pendidikan tinggi [8].

Hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan kesehatan mental mahasiswa ($p = 0,000$). Dukungan sosial berperan dalam meningkatkan ketahanan psikologis, menurunkan stres, serta mendorong perilaku pencarian bantuan. Mahasiswa dengan dukungan sosial yang baik memiliki tingkat stres lebih rendah dan kecenderungan lebih besar untuk mencari bantuan profesional [12]. Penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan dengan penurunan gejala depresi dan kecemasan serta peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama pada fase transisi akademik [20] [23]. Sebaliknya, keterbatasan dukungan sosial merupakan faktor risiko penting gangguan kesehatan mental. Rendahnya dukungan sosial pada mahasiswa dipengaruhi oleh faktor individual dan situasional, seperti kepribadian introvert, status sebagai mahasiswa rantau, serta penggunaan smartphone yang berlebihan [35] [36].

Hasil analisis menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan kesehatan mental mahasiswa ($p = 0,000$). Secara biologis, aktivitas fisik meningkatkan produksi neurotransmiter seperti endorfin, serotonin, dan dopamin yang berperan dalam regulasi suasana hati serta penurunan stres dan kecemasan. Aktivitas fisik juga menurunkan kadar hormon stres kortisol melalui regulasi sumbu hipotalamus–pituitari–adrenal (HPA) serta memperbaiki kualitas tidur, yang penting bagi stabilitas emosi dan kesehatan mental [10]. Dari sisi psikologis, aktivitas fisik meningkatkan rasa percaya diri, harga diri, dan persepsi kontrol diri, sekaligus menjadi sarana pelepasan emosi negatif dan distraksi positif dari tekanan akademik [26]. Oleh karena itu, aktivitas fisik dapat dijadikan sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif, terjangkau, dan mudah diterapkan untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Program promosi aktivitas fisik berbasis kampus berkontribusi terhadap penurunan stres akademik dan peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa [16]. Dengan demikian, peningkatan aktivitas fisik perlu diintegrasikan ke dalam kebijakan dan program promosi kesehatan mental di perguruan tinggi.

5. KESIMPULAN

Gangguan kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, dukungan sosial, dan aktivitas fisik. Dukungan sosial dan aktivitas fisik merupakan faktor protektif utama, sedangkan latar belakang fakultas tidak berpengaruh terhadap tingkat gangguan kesehatan mental. Penguatan dukungan sosial dan peningkatan aktivitas fisik diperlukan sebagai strategi utama dalam upaya promotif dan preventif kesehatan mental mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada Mahasiswa di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang terlibat dan telah meluangkan waktu pada penelitian ini serta pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Agung, G., Wicaksana, T., Kadek Tiya, N., Ningsih, Y., Made, N., & Wahyunadi, D. (2024). Hubungan tingkat stres dengan risiko bunuh diri pada mahasiswa tingkat akhir. In *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia* (Vol. 12).
- [2] Alrashed, A. A., et al. (2022). Sleep problems, stress, and mental health among university students. *Sleep Science*, 15(3), 347–354.
- [3] Andiani, D., Udijono, A., & Martini, M. (2024). Hubungan stres, kecemasan, dan depresi dengan gangguan tidur pada mahasiswa Universitas Diponegoro. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(2), 85–92.
- [4] Astuti, F. D., Heriyanto, M. J., Desvita, W. R., Rokhmayanti, R., Hastuti, S. K. W., & Utami, B. B. K. (2024). *Mental health screening for university students in the Special Region of Yogyakarta*. *Journal of Epidemiology and Public Health*, 9(3), 377–386.
- [5] Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Kessler, R. C. (2022). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 131(3), 238–251.
- [6] Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Kessler, R. C. (2022). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 131(4), 336–349.
- [7] Benítez-Agudelo, J. C., Morales-Rodríguez, F. M., Pérez-Mármol, J. M., & Rubio-Aparicio, M. (2025). Academic stress, mental health, and academic performance among university students. *Frontiers in Psychology*, 16, 1298745.
- [8] Berglund, A., Johansson, K., & Nilsson, S. (2025). Academic stress, coping strategies, and psychological well-being among university students: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 13(41).
- [9] Bukola Dauda, R., & Olatunji Abdulkadir, A. (2025). Mental Health as a Determinant of Academic Performance among Students of Emmanuel Alayande College of Education, Oyo, Nigeria. *Fenomena: Journal of the Social Sciences*, 24(2), 149–164.
- [10] Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., & Chekroud, A. M. (2022). Association between physical exercise and mental health in a large cross-sectional study of over 1.2 million individuals in the USA. *The Lancet Psychiatry*, 9(6), 493–502.
- [11] Hartono, D., Suryani, L., & Prasetyo, A. (2023). Dukungan sosial, gaya hidup, dan stres psikologis pada mahasiswa perguruan tinggi di Indonesia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2), 145–156.
- [12] Harrer, M., Adam, S. H., Baumeister, H., Cuijpers, P., Karyotaki, E., Auerbach, R. P., Kessler, R. C., & Ebert, D. D. (2021). Internet interventions for mental health in university students: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 30(1), e1863.
- [13] Ismah, Z., Rahmatusyifa, Anelia, A., Mafaz, Z., Nst, C. C., Yuliana, R., & Pratiwi, D. (2025). Understanding the causal pathways of mental health symptoms in Indonesia. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 13(SI 2), 153–162.
- [14] Isrokatun, I., Rahayu, M., & Dewi, W. P. (2022). Pengaruh pembelajaran daring terhadap kesehatan mental peserta didik di masa pandemi covid-19. *Jurnal Basicedu*, 6(1), 834–851.

- [15] Juniarti, L., Mardiana, N., Fitri, N., Citra Internasional, I., Studi Ilmu Keperawatan, P., & Kep Bangka Belitung, P. (2025). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental mahasiswa/i institut citra internasional tahun 2024. *6*(3).
- [16] Keating, X. D., Zhou, K., Liu, X., Hodges, M., Liu, J., Guan, J., & Phelps, A. (2021). Physical activity and mental health in college students: A systematic review. *Journal of American College Health, 69*(6), 675–684.
- [17] Khan, A., Zeb, I., & Fang, S. (2025). Gender differences in mental health experiences and perceived social support among university students. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being, 20*(1).
- [18] Kieling, C., Baker-Henningham, H., Belfer, M., Conti, G., Ertem, I., Omigbodun, O., Rahman, A. (2023). Global mental health of children and adolescents: Epidemiological perspectives. *JAMA Psychiatry, 80*(5), 450-459.
- [19] Kurniawati, R., Suraning W., & Anisah, R. L. (2025). Analisis kesejahteraan mental mahasiswa menggunakan SRQ-20. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti, 11*(1), 35-49.
- [20] Li, X., Zhou, M., Wu, X., Yuan, L., & Li, Y. (2023). Social support and mental health among university students: The mediating role of resilience. *BMC Psychology, 11*(98).
- [21] Maghfiroh, F., & Dewi, T. K. (2022). Hubungan kecemasan karier terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (SIKONTAN), 2*(1).
- [22] Nathanael, S. W., Karang, A. A. A. R. T. A., & Wijayanti, M. R. (2024). Kajian fasilitas publik dan titik kriminalitas di kawasan Stadion Mandala Krida, Yogyakarta dengan analisis spasial space syntax. *Journal of Architecture and Human Experience*.
- [23] Nguyen, T. T., & Homma, T. (2024). Social support and psychological well-being among university students: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychology, 15*, 1298443.
- [24] Niu, M., Dong, M., Shi, P., Choi, Y., & Li, N. (2025). The relationship between social support and college students' physical activity participation in China: the mediating effect of self-efficacy. *Frontiers in Psychology, 16*, 1596841.
- [25] Patel, V., Saxena, S., Lund, C., Thornicroft, G., Baingana, F., Bolton, P., Unützer, J. (2021). The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. *The Lancet, 398*(10302), 693–794.
- [26] Pu, J., Zhang, L., Huang, L., Wang, Y., & Li, X. (2025). Physical activity, psychological resilience, and mental well-being among young adults: A longitudinal study. *Journal of Affective Disorders, 356*, 45–53.
- [27] Safariana, L., Laksono, T., & Irfan, M. (2025). Hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan dan mahasiswa non-Fakultas Ilmu Kesehatan. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi (JKF), 8*(1), 116–125.
- [28] Sanchez-Sanchez, H., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2025). Emotion regulation strategies and psychological well-being in emerging adulthood: Mediating role of optimism and self-esteem in a university student sample. *Behavioral Sciences, 15*(7), 929.
- [29] Satinsky, E. N., Kimura, T., Kiang, M. V., Abebe, R., Cunningham, S., Lee, H., Lin, X., Liu, C. H., Rudan, I., Sen, S., Tomlinson, M., Yaver, M., & Tsai, A. C. (2021). Systematic review and meta-analysis of depression, anxiety, and suicidal ideation among Ph.D. students. *Scientific Reports, 11*, 14370.

- [30] Setyorini, C., Andriani Noerlita Ningrum, Ahmad Zamani, & Novita Nurhidayati. (2025). Analisis dukungan sosial dengan kesehatan mental pada mahasiswa stikes mamba'ul 'ulum surakarta. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 13(01), 150–158.
- [31] Tan, G. X. D., Soh, X. C., Hartanto, A., Goh, A. Y. H., & Majeed, N. M. (2023). Prevalence of anxiety in college and university students: An umbrella review. *Journal of Affective Disorders Reports*, 14, 100658.
- [32] Vierdiana, D., Sari, N. P., & Lestari, R. (2024). Gambaran regulasi emosi mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Kota Surakarta. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 14(1).
- [33] World Health Organization (2022). *World Mental Health Report 2022: Transforming Mental Health for All*. World Health Organization
- [34] World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: WHO.
- [35] Yang, X., Ma, H., Zhang, L., Xue, J., & Hu, P. (2023). Perceived social support, depressive symptoms, self-compassion, and mobile phone addiction: A moderated mediation analysis. *Behavioral Sciences*, 13(9), 769.
- [36] Zhou, X., & Feng, B. (2025). Social anxiety and smartphone addiction among college students: The mediating role of loneliness. *Frontiers in Psychiatry*, (2025), 1621900.
- [37] Zhu, Y., Liang, W.-M., Jiang, K., Truskauskaitė, I., Griškova-Bulanova, I., Bai, Z., & Rukšėnas, O. (2025). Mental well-being of college students: focus on sex differences and psychophysiological indices. *BMC Public Health*, 25, 3038.