

**SENSE OF COMMUNITY DAN WELLNESS PADA MAHASISWA  
(Studi pada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo)**

*SENSE OF COMMUNITY AND WELLNESS ON COLLEGE STUDENT  
(Study at Universitas Muhammadiyah Sidoarjo)*

**Oleh:  
Widyastuti<sup>1</sup>  
Effy Wardati Maryam<sup>2</sup>**

**ABSTRAK**

*Kesejahteraan mahasiswa menjadi salah satu kunci keberhasilan dalam Pendidikan Tinggi. Komunitas merupakan sumber daya psikologis yang mampu mempertahankan kondisi sejahtera dalam diri mahasiswa. Sense of community memiliki keterkaitan dengan sejahtera tidaknya mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara wellness dan sense of community pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA). Sebanyak 66 mahasiswa dilibatkan sebagai responden dalam penelitian ini yang diperoleh dengan menggunakan teknik sampling kluster. Pengambilan data penelitian menggunakan inventori Wellness Evaluation of Lifestyle dan Skala Sense of Community. Analisis data yang digunakan untuk pengambilan kesimpulan adalah analisis korelasional Pearson. Hasilnya, terdapat hubungan yang signifikan antara wellness dan sense of community pada mahasiswa UMSIDA. Artinya, mahasiswa dengan SoC memiliki peluang lebih untuk mencapai kondisi sejahtera.*

**Kata Kunci:** *Sense of Community; Wellness; Mahasiswa*

**ABSTRACT**

*Student wellness is one of the keys to success in Higher Education. Community is a potential psychological resource in maintaining wellness within the students. Sense of community is related to the wellness of the students. This study aims to determine the relationship between wellness and sense of community in students of Muhammadiyah University of Sidoarjo (UMSIDA). A total of 66 students were included as respondents in this study obtained by using cluster sampling technique. The data were collected using Wellness Evaluation of Lifestyle inventory and Sense of Community Scale. The data analysis used is Pearson's correlational analysis. The result, there is a significant relationship between sense of community and wellness in UMSIDA students. That is, students with the SoC have more opportunities to achieve wellness better than other who doesn't.*

**Keywords:** *Sense of Community; Wellness; College Student*

**PENDAHULUAN**

Penelitian kesehatan mental pada mahasiswa menjadi topik yang berkembang saat ini. Kesehatan mental tergambar pada kondisi kesejahteraan (*wellness*) individu. *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan *wellness* sebagai sebuah kondisi fisik, mental, dan sosial yang sejahtera. Sejahtera berarti

---

<sup>1</sup> Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, [wivid@umsida.ac.id](mailto:wivid@umsida.ac.id)

<sup>2</sup> Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, [effy.wardati@umsida.ac.id](mailto:effy.wardati@umsida.ac.id)

kondisi individu yang optimal, bukan semata-mata ketiadaan gangguan atau sakit. *Wellness* diartikan sebagai sebuah pola hidup yang seimbang menuju hidup yang lebih optimal secara fisik dan mental. Individu yang sejahtera akan bergerak menuju potensi optimal (Hattie, Myers, & Sweeney, 2004).

Gambaran kesehatan mental mahasiswa di Indonesia nampak pada hasil penelitian yang dilakukan di Salatiga dan Yogyakarta. Widiani (2013) menggambarkan kondisi kesehatan mahasiswa semester 6 STAIN Salatiga. Ditemukan sebanyak 71,1% dari 45 mahasiswa berada dalam kategori kesehatan mental yang baik, sementara sisanya berada dalam kategori cukup dan kurang baik. Penelitian Nalini (2015) di Yogyakarta menemukan sebanyak 66,2% dari 216 mahasiswa berada dalam kategori *wellness* yang tinggi, sementara sisanya berada dalam kategori sedang dan tidak ada yang berada dalam kategori rendah. Temuan yang menarik dari penelitian ini adalah tingginya *wellness* pada mahasiswa beragama Kristen dibandingkan dengan mahasiswa beragama Islam, Budha, Hindu, dan Katolik.

Kondisi sehat mental tersebut di atas merupakan penemuan yang menggembirakan. Di sisi lain, masih ada mahasiswa dengan kondisi kesehatan mental yang berbeda. Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami gangguan mental. Mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan dalam menjalankan peran. Kumaraswamy (2013) menemukan depresi sebagai problem kesehatan mental yang muncul pada kalangan mahasiswa. Sepertiga dari mereka mengalami depresi dan rerata penderita depresi di kalangan mahasiswa lebih tinggi dari rerata penderita depresi pada populasi yang berbeda. Mahasiswa perempuan dilaporkan lebih banyak mengalami depresi dibandingkan mahasiswa laki-laki, namun prosentase penderita depresi pada mahasiswa laki-laki perlu mendapatkan perhatian khusus karena mereka cenderung kurang proaktif untuk mencari bantuan. Hasil ini menunjukkan bahwa isu kesehatan mental pada mahasiswa perlu mendapat perhatian khusus dari universitas terkait.

Isu kesehatan mental yang menjadi fokus perhatian pada mahasiswa adalah performansi akademik, tekanan untuk menjadi sukses, dan rencana pasca kelulusan. Ditemukan jika mahasiswa yang lebih rentan terhadap stres, mengalami kecemasan, dan mengalami depresi adalah mahasiswa transfer, mahasiswa semester akhir, dan mahasiswa yang tinggal di luar asrama. Permasalahan tersebut dapat menghambat pencapaian potensi yang optimal pada mahasiswa (Beiter, McCrady, Rhoades, Linscomb, Clarahan, & Sammut, 2015).

Hambatan pencapaian potensi yang optimal pada mahasiswa akan membawa dampak tersendiri. Dampak yang nampak pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo adalah potensi *drop-out* dan tidak aktif dalam perkuliahan. Data yang diperoleh dari Biro Administrasi Akademik UMSIDA tahun 2017 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan tren mahasiswa yang tidak aktif kuliah, juga terjadi peningkatan jumlah mahasiswa yang berpotensi *drop-out*.

Penelitian Nastiti dan Habibah (2016) di UMSIDA menemukan sebanyak 77,4% mahasiswa membutuhkan layanan bimbingan dan konseling di Universitas. Temuan ini menyiratkan permasalahan yang terjadi pada mahasiswa perlu mendapat perhatian khusus. Keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan tantangan akademis, finansial, sosial, dan kesehatan bergantung pada kemampuan mahasiswa menyelesaikan tantangan tersebut dengan mandiri. Keberhasilan tersebut dapat menjadi dasar terbentuknya *lifelong wellness* atau kondisi sejahtera yang lebih panjang (Baldwin, Towler, Oliver, II, & Datta, 2017)

*Wellness* pada mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor. LaFountaine, Neisen, dan Parsons (2006) menemukan cinta dan perasaan bahwa diri berharga menjadi faktor penentu *wellness* pada mahasiswa tingkat pertama. Sementara, rendahnya asupan gizi dan kemampuan mengelola stres menjadi faktor penentu *wellness* pada mahasiswa tingkat pertama yang kurang berkembang.

Hermon dan Hazler (1999) menyebutkan bahwa kemampuan regulasi diri, keterlibatan diri pada pekerjaan, dan interaksi dengan sesama mahasiswa menjadi kontributor kesehatan mental pada mahasiswa. Keterlibatan diri pada pekerjaan, dalam hal ini aktivitas akademis, membantu mahasiswa lebih aktif dan mendapatkan makna atas pekerjaan yang mereka selesaikan. Sementara interaksi dengan sesama mahasiswa dianggap sebagai sebuah bentuk dukungan sosial yang diperlukan mahasiswa dalam menyelesaikan tuntutan akademis. Bandura (2005) menyatakan bahwa kemampuan regulasi diri mendorong individu membentuk kebiasaan yang mendukung tercapainya kesehatan diri.

Interaksi dengan sesama mahasiswa dimulai dari konsep mahasiswa sebagai makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial, mahasiswa memiliki kebutuhan dasar untuk berinteraksi satu sama lain. Implikasinya, mereka akan melakukan kegiatan secara bersama, berkumpul, dan melakukan aktivitas bersama. Hal ini dapat kita lihat pada badan eksekutif, badan legislatif, maupun unit kegiatan mahasiswa. Interaksi yang berlangsung di antara mereka akan membentuk ikatan atau jalinan. Ikatan atau jalinan yang kokoh dapat memberi pengaruh bagi anggota di dalam sebuah kelompok (Gerungan dalam Sari, 2008; dalam Amin, 2015). Inilah yang dinamakan *sense of community*, yaitu perasaan dimana anggota di dalam sebuah kelompok memiliki keterikatan, memiliki arti bagi anggota yang lain, dan dimana anggota di dalam kelompok yakin kebutuhan mereka akan terpenuhi melalui komitmen untuk bersama (McMillan & Chavis, 1986).

Ketika memiliki *sense of community* yang tinggi, mahasiswa akan memperlihatkan dan mengikat diri dalam sebuah interaksi sosial dengan mahasiswa yang lain. Mereka akan melibatkan diri pada aktivitas berkelompok, seperti menjadi anggota lembaga eksekutif mahasiswa, menjadi anggota lembaga legislatif mahasiswa, atau menjadi bagian dari unit kegiatan mahasiswa yang ada di lingkup universitas. Dengan mengikuti berbagai aktivitas berkelompok, mahasiswa berkesempatan untuk berinteraksi dan menjalin relasi yang lebih luas. Sehingga, mereka akan memiliki tingkat *wellness* yang lebih tinggi daripada mahasiswa yang kurang melibatkan diri dalam sebuah kelompok.

## METODE PENELITIAN

### Variabel Penelitian

Variabel yang terlibat pada penelitian ini adalah *sense of community* sebagai variabel bebas dan *wellness* sebagai variabel terikat.

### Subjek Penelitian

Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif pada TA 2017/2018, yaitu sebanyak 8.474 mahasiswa. Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan rumus Slovin, maka ukuran sampel yang representatif dengan taraf signifikansi 5% adalah 382 mahasiswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik sampling klaster. Dari ukuran sampel yang ditentukan tersebut, hanya 66 responden yang dapat dilibatkan di dalam penelitian.

### Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini adalah skala *sense of community* untuk mengukur *sense of community* dan *Wellness Evaluation of Lifestyle* (WEL) untuk mengukur *wellness*. Koefisien reliabilitas skala *sense of community* sebesar 0.858, sementara koefisien reliabilitas WEL sebesar 0.916.

### Metode Analisis Data

Analisis korelasi *product moment* digunakan untuk menganalisis data penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dengan menggunakan metode statistik korelasi Pearson, diperoleh koefisien korelasi antar variabel sebesar 0,573 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antar kedua variabel pada level 0,01. Dengan ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *wellness* dan *sense of community* pada mahasiswa UMSIDA. Tabel 1 menunjukkan hasil uji hipotesis.

**Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis**

|                           | <i>Sense of Community</i>         | <i>Wellness</i> |
|---------------------------|-----------------------------------|-----------------|
| <i>Sense of Community</i> | <i>Pearson Correlation</i> 1      | .573**          |
|                           | <i>Sig. (2-tailed)</i>            | .000            |
|                           | N                                 | 66              |
| <i>Wellness</i>           | <i>Pearson Correlation</i> .573** | 1               |
|                           | <i>Sig. (2-tailed)</i>            | .000            |
|                           | N                                 | 66              |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Analisis data menunjukkan bahwa *wellness* dan *sense of community* (SoC) pada mahasiswa UMSIDA memiliki korelasi yang signifikan. Kesimpulan tersebut menunjukkan bahwa tingkat SoC menjadi salah faktor yang memiliki pengaruh terhadap tingkat *wellness* individu.

SoC adalah sebuah perasaan dimana para anggota dalam sebuah kelompok memiliki rasa saling memiliki, perasaan bahwa para anggota merasa saling berarti bagi anggota yang lainnya dan juga bagi kelompok, serta adanya keyakinan dimana kebutuhan anggota akan terpenuhi melalui komitmen bersama. Individu dengan SoC memiliki keterikatan dengan sebuah kelompok. Ketika terikat dengan sebuah kelompok, maka individu dapat mendapatkan pemenuhan kebutuhan emosi dari orang lain, memiliki keyakinan bahwa dirinya diterima oleh orang lain, dan merasa dibutuhkan oleh orang lain (Backman & Secord dalam McMillan & Chavis, 1986).

Individu yang ingin mencapai kondisi *wellness* (sejahtera) perlu melaksanakan lima tugas hidup (Hattie, Myers, & Sweeney, 2004). Kelima tugas hidup tersebut adalah spiritualitas, pekerjaan dan waktu luang, pertemanan, cinta, dan arah hidup (*self-direction*). Pertemanan diartikan sebagai sebuah hubungan yang terbentuk dari interaksi individu dengan yang lain di dalam masyarakat. Interaksi dengan yang lain di dalam masyarakat dapat terbentuk salah satunya dengan menjadi bagian dari sebuah kelompok atau komunitas.

SoC dapat mendorong berkembangnya kesejahteraan sosial yang dibutuhkan untuk memiliki *wellness*. Dengan lebih terlibat dalam komunitas atau kegiatan sosial, mahasiswa tergerak untuk membantu orang lain dan juga mendapatkan bantuan dari orang lain. Selain itu, mereka belajar untuk menunjukkan sikap apa adanya adil di dalam relasi sosial. Hubungan timbal balik tersebut akan meningkatkan kesejahteraan sosial mahasiswa dan mendorong meningkatnya *wellness* (Rehman, Hussain, Syed, & Khan, 2014).

Interaksi sosial menjadi salah satu bentuk pengobatan yang didorong untuk berkembang saat ini. Terikat dengan orang lain atau menjadi bagian dari kelompok membawa pengaruh positif pada kesehatan individu. Sementara itu, terisolasi secara sosial membawa dampak negatif pada kesehatan individu. Oleh karena itu, menyarankan individu untuk memiliki interaksi sosial menjadi salah satu bentuk penanganan dalam bidang kesehatan. Selain kesehatan, interaksi sosial juga mendorong berkembangnya kondisi sejahtera pada diri individu (Martino, Pegg, & Frates, 2017). Bentuk interaksi sosial tersebut beragam, mulai dari pertemuan sederhana dengan sebaya atau pertemuan dalam konteks keimanan.

*Outing* atau kegiatan di luar ruangan menjadi salah satu bentuk interaksi sosial yang potensial dalam menciptakan kondisi sejahtera pada individu. Penelitian di Korea Selatan menunjukkan bahwa kegiatan bersama yang dilakukan di luar ruangan bersama dengan rekan kerja dapat meningkatkan kondisi sejahtera yang akan mendorong kepuasan kerja dan loyalitas pada karyawan. Dengan melakukan kegiatan secara bersama-sama, individu meyakini adanya perubahan ke arah yang lebih baik di dalam lingkungan sosial dimana mereka berada (Kim, Lee, & Kim, 2014).

Kegiatan keagamaan juga mendorong pencapaian kondisi sejahtera pada individu. Konsep ini terbukti pada penelitian yang dilaksanakan di Malaysia. Sebagai Negara dengan penduduk mayoritas muslim, ditemukan bahwa konsep sejahtera tidak lepas dari hubungan antara diri, Allah, dan orang lain. Interaksi sosial yang didasarkan pada keimanan dapat mendorong terciptanya kondisi sejahtera pada diri seseorang (Baharudin, Mahmud, & Amat, 2015).

Pembahasan di atas semakin menegaskan pentingnya SoC dalam mencapai kondisi sejahtera. Dengan SoC, individu akan menjalin interaksi dengan orang lain. Dengan menjalin relasi sosial, individu akan mendapatkan manfaat yang dibutuhkan dalam mendapatkan kondisi hidup yang sejahtera.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *wellness* dan *sense of community* pada mahasiswa UMSIDA. Mahasiswa dengan *sense of community*, atau memiliki keterikatan dengan UMSIDA sebagai Perguruan Tinggi (PT) dimana mereka menempuh pendidikan, akan lebih mungkin mengembangkan kondisi sejahtera (*wellness*).

Kegiatan mahasiswa secara berkelompok perlu menjadi kegiatan rutin yang diselenggarakan di setiap fakultas. Mahasiswa yang terikat dengan kelompok berpeluang memiliki *wellness* yang lebih baik daripada mahasiswa yang tidak. Penyelenggaraan kegiatan tersebut perlu dibangun dengan penanaman nilai-nilai kolektif yang identik dengan visi dan misi universitas, salah satunya nilai agama.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Chang, C. Y., & Myers, J. E. (2003). Cultural adaptation of the wellness evaluation of lifestyle: An assessment challenge. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 35(4), 239.
- Baldwin, D. R., Towler, K., Oliver, II, M. D., & Datta, S. (2017). An examination of college student wellness: A research and liberal arts perspective. *Health Psychology Open* <https://doi.org/10.1177/2055102917719563> [On-line]
- Baharudin, D. F., Mahmud, Z., & Amat, S. (2015). *Wellness from the Perspective of Malay Muslim Adults in Malaysia*. [On-line]
- Bandura, A. (2005). The primacy of self-regulation in health promotion. *Applied Psychology*, 54(2), 245-254. [On-line]
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of affective disorders*, 173, 90-96. [On-line]

**WIDYASTUTI & EFFY WARDATI MARYAM**, *Sense of Community dan Wellness pada Mahasiswa (Studi pada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo)*

---

- Hattie, John & E. Myers, Jane & Sweeney, Thomas. (2004). A Factor Structure of Wellness: Theory, Assessment, Analysis, and Practice. *Journal of Counseling & Development*. 82. doi: 10.1002/j.1556-6678.2004.tb00321.x. [On-line]
- Hermon, David & Hazler, Richard. (1999). Adherence to a Wellness Model and Perceptions of Psychological Well-Being. *Journal of Counseling & Development*. 77. doi: 10.1002/j.1556-6676.1999.tb02457.x. [On-line]
- Kumaraswamy, N. (2013). Academic stress, anxiety and depression among college students: A brief review. *International review of social sciences and humanities*, 5(1), 135-143. [On-line]
- LaFountaine, J., Neisen, M., & Parsons, R. (2006). Wellness factors in first year college students. *American Journal of Health Studies*, 21(3/4), 214. [On-line]
- Kim, J. O., Lee, J. E., & Kim, N. J. (2014). An influence of outdoor recreation participants' perceived restorative environment on wellness effect, satisfaction and loyalty. In *SHS Web of Conferences*, 12, 1082. EDP Sciences. [On-line]
- Martino, J., Pegg, J., & Frates, E. P. (2017). The connection prescription: using the power of social interactions and the deep desire for connectedness to empower health and wellness. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 11(6), 466-475. [On-line]
- McMillan, David W. & Chavis, David M. (1986). Sense of Community: A Definition and Theory. *Journal of Community Psychology*, 14, 6-23.
- Miller, J. W. (2005). Wellness The History and Development of a Concept. *Spektrum Freizeit*, 1, 84-102.
- Myers, J. E., Luecht, R. M., & Sweeney, T. J. (2004). The factor structure of wellness: Reexamining theoretical and empirical models underlying the Wellness Evaluation of Lifestyle (WEL) and the Five-Factor Wel. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 36(4), 194.
- Naini, R. (2015). Wellness Ditinjau dari Religiusitas pada Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(4). [On-line]
- Nastiti, D., & Habibah, N. (2017). Studi Eksplorasi tentang Pentingnya Layanan Bimbingan Konseling Bagi Mahasiswa di UMSIDA. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 1(1), 52-78. doi:http://dx.doi.org/10.21070/psikologia.v1i1.748
- Purwantika, W., Setyawan, I., & Ariati, J. (2014). Hubungan antara sense of community dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas

psikologi universitas diponegoro semarang. *Skripsi*. Semarang: Universitas Diponegoro.

Rehman, R., Hussain, M., Syed, F., & Khan, R. (2014). Social wellbeing: a positive energy for wellness in medical students. *Journal of Postgraduate Medical Institute (Peshawar-Pakistan)*, 28(2). [On-line]

Rukmana, U. (2015). Hubungan antara sense of community dengan kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana pada guru sekolah dasar di kota banda aceh. *Skripsi*. Banda Aceh: Universitas Syah Kuala.

Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta-Bandung.

Suhendarto, A. (2016). Perbedaan aspirasi karir mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri yogyakarta ditinjau dari wellness. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(9).

Widiana, N. (2013). Hubungan Antara Kadar Religiusitas Dengan Kesehatan Mental (Studi Pada Mahasiswa Program Studi PAI Semester 6 STAIN Salatiga Tahun 2013). *Skripsi*. Salatiga: STAIN. [On-line]