

**INEQUALITY OF ACCESS TO PSYCHOSOCIAL SERVICES AND
PHYSICAL ACTIVITY-BASED SOLUTIONS: A CASE STUDY OF
STUDENTS IN SOUTH PAPUA**

Pulung Riyanto¹, Deden Budi Rosman².

Email: riyanto_fkip@unmus.ac.id

Abstract: This study aims to examine the role of physical activity as an alternative solution to limited access to psychosocial services for students in South Papua, specifically at Musamus University, Merauke. Using a descriptive qualitative approach with a case study method, data were collected through in-depth interviews, participant observation, and documentation from eight purposively selected Physical Education students. The results indicate that students face serious limitations in accessing psychosocial services, exacerbated by the lack of professional staff and cultural stigma. Physical activity is an effective non-clinical coping mechanism, offering emotional and social benefits while strengthening emotional regulation. It also creates an inclusive social environment and fosters cohesion among students from diverse cultural backgrounds. These findings underscore the need to develop a healthy campus strategy based on physical activity as an adaptive approach to improving the emotional well-being of students in underdeveloped regions such as South Papua.

Keywords: Physical Activity, Mental Health, Psychosocial Services,

KETIMPANGAN AKSES LAYANAN PSIKOSOSIAL DAN SOLUSI BERBASIS AKTIVITAS FISIK: STUDI KASUS MAHASISWA DI PAPUA SELATAN

Pulung Riyanto¹, Deden Budi Rosman².

Email: riyanto_fkip@unmus.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan mengkaji peran aktivitas fisik sebagai alternatif solusi atas keterbatasan akses layanan psikososial bagi mahasiswa di Papua Selatan, khususnya di Universitas Musamus Merauke. Menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kasus, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi dari delapan mahasiswa Pendidikan Jasmani yang dipilih secara purposif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi keterbatasan serius dalam mengakses layanan psikososial, diperparah oleh ketiadaan tenaga profesional dan stigma budaya. Aktivitas fisik terbukti efektif sebagai mekanisme koping non-klinis, memberikan manfaat emosional dan sosial, serta memperkuat regulasi emosi. Kegiatan jasmani juga menciptakan ruang sosial yang inklusif dan mendorong kohesi antarmahasiswa lintas budaya. Temuan ini menegaskan perlunya pengembangan strategi kampus sehat berbasis aktivitas fisik sebagai pendekatan adaptif untuk meningkatkan kesejahteraan emosional mahasiswa di wilayah tertinggal seperti Papua Selatan.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kesehatan Mental, Layanan Psikososial.

PENDAHULUAN

Isu kesehatan mental di kalangan mahasiswa telah menjadi perhatian utama di tingkat global (Al-Shaer et al., 2024). Organisasi Kesehatan Dunia menyoroti bahwa lebih dari 35% mahasiswa di dunia mengalami gejala gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stres berat yang berkelanjutan (Kim et al., 2024). Tekanan akademik yang intensif, transisi kehidupan dari masa remaja ke dewasa, serta ketidakpastian masa depan merupakan sejumlah faktor pemicu utama yang mengancam stabilitas emosional mahasiswa (Dalmış et al., 2025). Di berbagai negara, termasuk negara maju, kampus-kampus telah membangun layanan psikososial sebagai sistem dukungan penting untuk menjaga kesejahteraan mental mahasiswa, dengan menyediakan akses terhadap konseling, pelatihan regulasi emosi, dan program pencegahan stres. Di Indonesia, tren serupa juga terjadi, bahkan dengan kompleksitas yang lebih tinggi. Data nasional menunjukkan peningkatan signifikan gangguan kesehatan mental di kalangan mahasiswa, terutama sejak masa pandemi COVID-19, yang memicu disrupsi dalam proses belajar, interaksi sosial, dan kestabilan ekonomi keluarga. Mahasiswa tidak hanya menghadapi beban akademik yang tinggi, tetapi juga harus beradaptasi dengan isolasi sosial, ketidakpastian karier, serta keterbatasan infrastruktur pendukung, terutama di luar wilayah perkotaan (Chemagosi, 2024). Kondisi ini menegaskan bahwa kebutuhan akan layanan psikososial di perguruan tinggi tidak hanya menjadi pelengkap, tetapi sudah merupakan kebutuhan esensial. Namun, masih terdapat ketimpangan dalam ketersediaan dan kualitas layanan tersebut, terutama di wilayah tertinggal, termasuk Papua Selatan, yang menjadi fokus dalam penelitian ini.

Ketimpangan akses terhadap layanan psikososial di Indonesia mencerminkan ketidakseimbangan pembangunan antarwilayah, terutama antara kawasan maju dan daerah 3T (tertinggal, terdepan, dan terluar). Perguruan tinggi di wilayah perkotaan umumnya telah memiliki unit layanan konseling mahasiswa, tenaga profesional kesehatan mental, serta program pendukung psikososial yang relatif mapan. Sebaliknya, perguruan tinggi di kawasan 3T, seperti di Papua Selatan, masih menghadapi keterbatasan signifikan baik dari segi sumber daya manusia, infrastruktur, maupun dukungan kelembagaan. Di banyak kampus, layanan psikologis belum terintegrasi secara sistematis dalam kebijakan akademik, dan bahkan tidak tersedia sama sekali. Mahasiswa di wilayah ini sering kali harus menghadapi beban emosional tanpa akses terhadap konselor profesional atau mekanisme

dukungan yang memadai. Kondisi tersebut diperburuk oleh tantangan sosial-ekonomi dan budaya yang khas di Papua Selatan. Tingginya angka kemiskinan, keterbatasan jaringan sosial, serta tekanan identitas budaya dalam lingkungan multietnis turut berkontribusi terhadap kerentanan emosional mahasiswa. Selain itu, stigma terhadap gangguan psikologis di sebagian komunitas lokal juga menjadi hambatan tersendiri dalam upaya mahasiswa untuk mencari bantuan profesional (Cogan et al., 2024). Ketimpangan ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk merancang pendekatan alternatif yang lebih terjangkau, adaptif, dan sesuai konteks lokal untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa, terutama di wilayah yang belum tersentuh layanan psikososial secara optimal.

Aktivitas fisik telah diakui secara luas sebagai salah satu pendekatan non klinis yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental, khususnya di kalangan mahasiswa (Malagodi et al., 2024). Berbagai penelitian lintas disiplin menunjukkan bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik baik berupa olahraga terstruktur maupun kegiatan jasmani ringan berkontribusi signifikan terhadap penurunan tingkat stres, kecemasan, dan depresi, sekaligus meningkatkan kemampuan regulasi emosi, kepercayaan diri, dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Feng et al., 2024). Mekanisme biologis dan psikologis di balik fenomena ini melibatkan pelepasan endorfin, peningkatan fungsi kognitif, serta penguatan rasa keterhubungan sosial melalui aktivitas kolektif (Xue et al., 2025). Dalam konteks keterbatasan akses layanan psikososial, aktivitas fisik menawarkan solusi yang lebih murah, mudah diimplementasikan, dan dapat disesuaikan dengan karakteristik budaya lokal. Pendekatan ini menjadi semakin relevan di wilayah seperti Papua Selatan, di mana intervensi kesehatan mental konvensional sulit dijangkau, namun potensi penguatan emosi melalui aktivitas jasmani sangat terbuka untuk dikembangkan secara kontekstual dan partisipatif.

Meskipun bukti empiris mengenai manfaat aktivitas fisik terhadap kesehatan mental semakin berkembang, masih terdapat kesenjangan penelitian yang signifikan, terutama dalam konteks wilayah marginal seperti Papua Selatan. Sebagian besar studi terdahulu berfokus pada populasi mahasiswa di perkotaan atau negara maju dengan dukungan fasilitas layanan psikososial yang memadai, sehingga belum merepresentasikan realitas mahasiswa di daerah dengan keterbatasan akses. Penelitian yang secara spesifik mengkaji peran aktivitas fisik sebagai solusi alternatif atas absennya layanan konseling di perguruan tinggi kawasan tertinggal masih sangat terbatas. Selain itu, pendekatan yang digunakan dalam penelitian-penelitian sebelumnya cenderung bersifat universal, tanpa mempertimbangkan keragaman sosial, budaya, dan geografis yang khas di wilayah timur Indonesia. Oleh karena itu, diperlukan studi yang mengintegrasikan dimensi lokalitas dan karakteristik komunitas dalam merancang intervensi berbasis aktivitas fisik yang efektif, relevan, dan berkelanjutan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional mahasiswa di Papua Selatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji peran aktivitas fisik sebagai alternatif solusi dalam mengatasi keterbatasan akses layanan psikososial bagi mahasiswa di Papua Selatan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kasus, yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai peran aktivitas fisik sebagai solusi non-klinis dalam mengatasi keterbatasan akses layanan psikososial pada mahasiswa di Papua Selatan. Pendekatan ini dipilih untuk menggali secara kontekstual pengalaman, persepsi, dan dinamika sosial yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan kesejahteraan emosional mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi daerah tertinggal. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Musamus Merauke, Papua Selatan, dengan fokus pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Subjek penelitian dipilih secara purposif, yaitu mahasiswa yang aktif secara fisik melalui kegiatan olahraga terstruktur maupun non-terstruktur, serta memiliki pengalaman atau pengetahuan mengenai keterbatasan akses terhadap layanan psikososial kampus. Fokus ini dipilih karena mahasiswa pendidikan jasmani memiliki keterlibatan langsung dalam aktivitas fisik yang dapat dikaji secara lebih mendalam sebagai potensi solusi non-klinis untuk meningkatkan kesejahteraan emosional di tengah keterbatasan fasilitas dukungan psikologis di wilayah perbatasan.

Teknik pemilihan informan dalam penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*, yang bertujuan untuk memperoleh informan dengan karakteristik spesifik yang relevan terhadap fokus kajian. Informan terdiri dari delapan orang mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Musamus Merauke, yang dipilih berdasarkan tiga kriteria utama memiliki keterlibatan aktif dalam aktivitas fisik, baik melalui kegiatan olahraga rutin maupun organisasi

kemahasiswaan berbasis jasmani; memiliki pengalaman atau kesadaran terhadap keterbatasan akses layanan psikososial kampus, seperti tidak tersedianya layanan konseling, minimnya tenaga pendamping psikologis, atau kurangnya sistem dukungan emosional di lingkungan akademik; dan bersedia memberikan data melalui wawancara mendalam secara terbuka dan reflektif. Jumlah delapan informan dipandang memadai untuk memperoleh data yang kaya dan representatif secara kontekstual, mengingat pendekatan penelitian ini bersifat kualitatif dan menekankan kedalaman informasi dibanding kuantitas responden. Pemilihan informan ini diharapkan dapat menggambarkan secara utuh dinamika peran aktivitas fisik dalam merespons keterbatasan layanan psikososial di lingkungan kampus daerah tertinggal.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui tiga metode utama, yaitu wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan studi dokumentasi. Ketiga teknik ini digunakan secara integratif untuk memperoleh gambaran yang utuh mengenai peran aktivitas fisik dalam mengatasi keterbatasan akses layanan psikososial mahasiswa di Papua Selatan. Wawancara mendalam dilakukan secara semi-terstruktur kepada dua kelompok informan utama, yaitu mahasiswa dan staf kampus. Informan mahasiswa dipilih berdasarkan kriteria tertentu, antara lain: aktif mengikuti kegiatan fisik (seperti olahraga rutin, unit kegiatan mahasiswa olahraga, atau kegiatan jasmani informal), memiliki pengalaman menghadapi tekanan emosional atau psikososial selama masa studi, serta menyadari keterbatasan layanan psikososial yang tersedia di kampus. Wawancara dengan staf kampus mencakup dosen pembina kegiatan jasmani, pengelola bidang kemahasiswaan, serta staf yang memiliki kewenangan atau pengalaman dalam pelayanan psikososial mahasiswa. Indikator utama dalam wawancara meliputi persepsi terhadap ketersediaan dan akses layanan psikososial kampus, pengalaman mahasiswa dalam menghadapi masalah emosional dan sosial, bentuk dan frekuensi keterlibatan dalam aktivitas fisik, pengaruh aktivitas fisik terhadap kondisi emosi dan kesejahteraan mental, dan bentuk dukungan non-formal dari kampus atau komunitas. Wawancara berlangsung selama 30–60 menit dan direkam dengan persetujuan informan, kemudian ditranskrip untuk analisis tematik.

Observasi partisipatif dilakukan dengan mengamati langsung kegiatan aktivitas fisik mahasiswa yang berlangsung secara rutin di lingkungan kampus, baik formal maupun informal. Peneliti terlibat sebagai pengamat aktif dalam sesi latihan, kegiatan rekreasi, maupun pertemuan komunitas olahraga mahasiswa. Fokus observasi diarahkan pada interaksi sosial antar mahasiswa, ekspresi emosional, tingkat partisipasi, serta suasana emosional selama kegiatan berlangsung. Observasi ini bertujuan menangkap indikator non-verbal yang tidak terungkap dalam wawancara, seperti tingkat antusiasme, kerja sama, dan pola komunikasi dalam aktivitas jasmani. Hasil observasi dicatat dalam bentuk catatan lapangan yang terstruktur. Studi dokumentasi dilakukan untuk melengkapi data primer dengan menelaah dokumen-dokumen institusional yang relevan, seperti pedoman akademik, kebijakan layanan mahasiswa, laporan tahunan kemahasiswaan, data kegiatan UKM olahraga, serta dokumen terkait sarana dan prasarana pendukung layanan psikososial dan aktivitas fisik. Dokumen ini dianalisis untuk mengidentifikasi sejauh mana perhatian dan dukungan institusi terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa, baik secara formal maupun informal.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam studi ini meliputi panduan wawancara semi-terstruktur, catatan lapangan, dan dokumentasi visual. Panduan wawancara dikembangkan untuk menggali secara mendalam pengalaman mahasiswa terkait keterbatasan akses layanan psikososial serta peran aktivitas fisik dalam menjaga dan mengelola kesejahteraan emosional. Wawancara semi-terstruktur dipilih karena memberikan fleksibilitas dalam eksplorasi data, memungkinkan peneliti untuk menyesuaikan pertanyaan dengan konteks respons partisipan tanpa kehilangan arah pada fokus penelitian (Kallio et al., 2016). Instrumen ini disusun berdasarkan indikator teoritis dari studi sebelumnya yang menyoroti dimensi kecerdasan emosional, strategi koping, dan manfaat aktivitas fisik terhadap kesehatan mental mahasiswa (Gerber et al., 2018; Lubans et al., 2016). Catatan lapangan digunakan untuk mencatat observasi non-verbal, dinamika sosial selama interaksi, dan konteks fisik lingkungan kampus, sebagaimana dianjurkan oleh Creswell & Poth (2018) dalam studi kualitatif berbasis studi kasus. Sementara itu, dokumentasi visual seperti foto kegiatan fisik mahasiswa atau fasilitas kampus yang relevan dikumpulkan untuk memperkuat validitas data melalui triangulasi. Penggunaan kombinasi ketiga instrumen ini bertujuan untuk membangun pemahaman yang holistik, kontekstual, dan berakar pada realitas sosial yang dialami mahasiswa di wilayah Papua Selatan.

HASIL

Penting untuk memahami konteks yang melatarbelakangi studi ini. Mahasiswa di wilayah tertinggal seperti Papua Selatan menghadapi tantangan unik dalam hal akses terhadap layanan psikososial yang memadai. Ketidakhadiran tenaga profesional, minimnya fasilitas kampus, serta adanya hambatan budaya menyebabkan dukungan kesehatan mental belum terlayani secara optimal. Dalam kondisi tersebut, aktivitas fisik muncul sebagai alternatif strategis yang dimanfaatkan secara spontan oleh mahasiswa untuk meredakan tekanan emosional. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengeksplorasi lebih dalam peran aktivitas fisik dalam menjawab keterbatasan tersebut, sebagaimana dijelaskan pada bagian hasil berikut ini.

Tabel Temuan Tematik Keterbatasan Akses Layanan Psikososial Mahasiswa di Papua Selatan

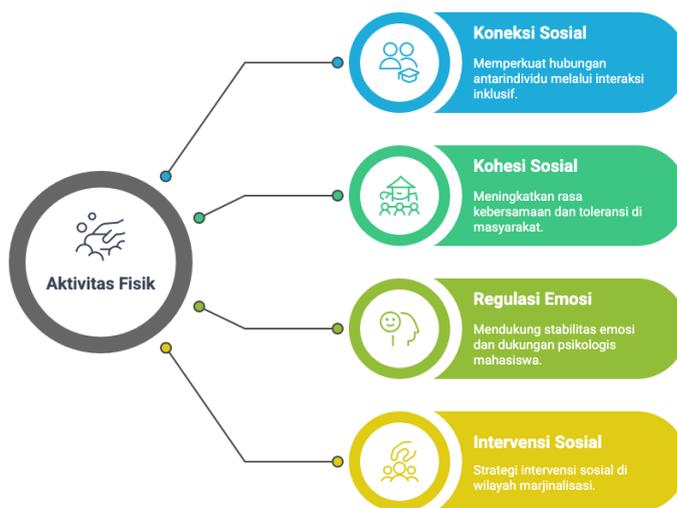
Tema Utama	Sub-tema	Evidensi Empirik (Kutipan Wawancara)
Ketiadaan Layanan Psikososial Formal	Tidak tersedia unit konseling atau tenaga psikolog kampus. Kurangnya kebijakan dukungan psikososial	Selama kuliah saya belum pernah mendengar ada konselor di kampus, jadi kalau ada masalah ya simpan sendiri. (Informan M1)
Akses Terbatas terhadap Dukungan Emosional	Informasi layanan tidak tersosialisasi. Mahasiswa tidak mengetahui jalur bantuan formal	Kalau mengalami tekanan, biasanya saya cerita ke teman karena tidak tahu harus ke mana kalau ingin bantuan.(Informan F2)
Stigma Sosial dan Hambatan Budaya	Persepsi negatif terhadap konseling. Norma budaya menilai konseling sebagai tanda kelemahan	Ke psikolog itu kayak orang yang sudah parah, malu kalau ketahuan. (Informan M4)

Tabel temuan menggambarkan tiga tema utama yang mengindikasikan keterbatasan akses layanan psikososial bagi mahasiswa di Papua Selatan. Pertama, ketiadaan layanan formal seperti unit konseling atau tenaga psikolog di kampus menyebabkan mahasiswa tidak memiliki saluran pendukung yang memadai. Kedua, terbatasnya sosialisasi dan informasi membuat mahasiswa tidak mengetahui keberadaan atau prosedur layanan bantuan emosional yang tersedia. Ketiga, stigma sosial dan hambatan budaya memperkuat resistensi mahasiswa terhadap konseling, karena dianggap sebagai tanda kelemahan atau masalah kejiwaan, sehingga mendorong mereka untuk menyimpan tekanan secara pribadi.



Gambar Aktivitas Fisik sebagai Strategi Koping

Aktivitas fisik terbukti memainkan peran penting sebagai mekanisme coping alternatif bagi mahasiswa yang mengalami keterbatasan akses terhadap layanan psikososial formal, khususnya di wilayah marginal seperti Papua Selatan. Berdasarkan data empiris, mahasiswa secara aktif memanfaatkan aktivitas jasmani seperti olahraga rutin, senam, atau permainan kolektif sebagai sarana untuk meredakan stres, menenangkan pikiran, dan menyalurkan beban emosional. Dalam konteks minimnya dukungan profesional, aktivitas fisik berfungsi sebagai *self-help strategy* yang muncul secara alami dan kontekstual, mencerminkan bentuk adaptasi positif terhadap tekanan akademik dan sosial. Temuan ini didukung oleh berbagai literatur yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak hanya berdampak pada kebugaran jasmani, tetapi juga memberikan manfaat psikologis, seperti peningkatan suasana hati, penguatan regulasi emosi, dan pengurangan kecemasan. Dengan demikian, aktivitas fisik dapat dianggap sebagai intervensi non-klinis yang efektif dan relevan secara sosial dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi yang terpinggirkan.



Gambar Manfaat Sosial Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dalam konteks mahasiswa Papua Selatan tidak hanya berfungsi sebagai sarana pelepasan stres individual, tetapi juga memiliki efektivitas sosial yang signifikan dalam membangun koneksi antarindividu di lingkungan multikultural. Temuan penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan jasmani seperti olahraga bersama, senam, atau bela diri menciptakan ruang interaksi yang inklusif dan bebas stigma, di mana perbedaan latar belakang budaya, suku, dan gender menjadi lebih cair. Aktivitas tersebut berperan sebagai medium sosial yang memperkuat rasa kebersamaan, toleransi, dan saling pengertian, serta membantu membentuk kohesi sosial di tengah keberagaman identitas mahasiswa. Selain itu, aktivitas fisik juga mendukung regulasi emosi kolektif, di mana mahasiswa tidak hanya merasa lebih stabil secara psikologis, tetapi juga memperoleh dukungan emosional melalui interaksi positif dengan sesama. Hal ini menegaskan bahwa olahraga memiliki nilai strategis sebagai intervensi sosial dalam konteks marginalisasi dan keterbatasan layanan formal di wilayah tertinggal.

Tabel Peran Komunitas dan Lingkungan Kampus dalam Mendukung Regulasi Emosi Mahasiswa

Tema Utama	Sub-tema	Evidensi Empirik (Kutipan Wawancara)
Komunitas sebagai Dukungan Emosional	Kegiatan olahraga	"Kalau ikut futsal bareng teman-teman, pikiran saya jadi lebih tenang. Rasanya seperti punya tempat cerita." (Informan F3)
	Solidaritas dan dukung komunitas	
Kegiatan Meningkatkan Sosial	Kolektif Koneksi	Aktivitas fisik bersama memperkuat rasa memiliki. Mengurangi isolasi sosial
		"Olahraga bareng bikin saya merasa diterima, apalagi kalau jauh dari keluarga." (Informan M5)

			mahasiswa	
Peran Pembina	Dosen	dan	Dosen kegiatan dan Dukungan pembina semangat mahasiswa	mendampingi jasmani. informal dari memperkuat “Pembina kami sangat peduli, sering tanya kabar kami, itu bikin semangat ikut latihan terus.” (Informan F4)

Tabel peran komunikasi menunjukkan bahwa komunitas olahraga di lingkungan kampus memiliki peran penting sebagai sumber dukungan emosional bagi mahasiswa di Papua Selatan. Kegiatan olahraga menciptakan ruang aman yang mendorong solidaritas, saling mendukung, dan memperkuat koneksi sosial antarmahasiswa, terutama bagi mereka yang jauh dari keluarga atau mengalami tekanan emosional. Aktivitas fisik kolektif seperti futsal atau senam bersama terbukti mampu mengurangi rasa isolasi dan meningkatkan rasa memiliki terhadap lingkungan sosial kampus. Selain itu, keterlibatan dosen dan pembina dalam mendampingi kegiatan jasmani turut memberikan dukungan informal yang memperkuat semangat dan keterlibatan mahasiswa secara emosional.

PEMBAHASAN

Kesenjangan akses layanan psikososial menjadi temuan utama dalam penelitian ini, khususnya di lingkungan Universitas Musamus Merauke yang merepresentasikan karakteristik wilayah 3T (tertinggal, terdepan, terluar). Berdasarkan hasil wawancara mendalam, mayoritas informan menyatakan bahwa tidak tersedia unit layanan konseling kampus yang dapat diakses mahasiswa ketika mengalami tekanan emosional, stres akademik, maupun konflik pribadi. Ketiadaan tenaga profesional seperti psikolog atau konselor tetap menunjukkan lemahnya perhatian institusional terhadap aspek kesejahteraan mental mahasiswa (Hill et al., 2024). Hal ini diperparah oleh tidak adanya kebijakan kampus yang mengatur sistem dukungan psikososial secara formal, serta minimnya sosialisasi terkait pentingnya kesehatan mental sebagai bagian dari pembangunan sumber daya manusia (SDM) yang holistik.

Ketimpangan ini selaras dengan berbagai literatur yang menyoroti keterbatasan infrastruktur kesehatan mental di wilayah timur Indonesia, di mana layanan psikologis masih terkonsentrasi di wilayah perkotaan atau pusat pemerintahan provinsi. Sebaliknya, universitas-universitas di wilayah maju seperti Jawa dan Bali telah memiliki unit layanan mahasiswa atau pusat kesejahteraan psikologis (*student wellbeing center*) yang terstruktur dan berkelanjutan. Perbandingan ini menegaskan adanya kesenjangan struktural yang signifikan antara kampus di wilayah tertinggal dan wilayah maju dalam hal dukungan kesehatan mental. Dalam konteks Universitas Musamus, dampak dari ketiadaan layanan ini sangat nyata mahasiswa cenderung memendam tekanan atau mengalihkannya pada perilaku adaptif spontan, seperti menarik diri, mencari dukungan teman sebaya, atau menyalurkan emosi melalui aktivitas fisik. Tidak adanya akses yang memadai terhadap pendampingan profesional meningkatkan risiko gangguan psikososial jangka panjang, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kualitas belajar, hubungan sosial, dan ketahanan pribadi mahasiswa (Le et al., 2021). Oleh karena itu, temuan ini menegaskan perlunya intervensi sistemik dari pihak institusi, baik melalui pengadaan layanan psikososial minimal di kampus, pelatihan dosen sebagai pendamping emosional awal, maupun kerja sama eksternal dengan institusi layanan kesehatan mental di tingkat lokal. Reformasi kebijakan kampus yang menjadikan kesehatan mental sebagai prioritas strategis perlu segera dilakukan (Harris et al., 2022), terutama dalam mendukung pengembangan SDM unggul di kawasan timur Indonesia seperti Papua Selatan.

Aktivitas fisik memiliki peran signifikan sebagai mekanisme koping alternatif bagi mahasiswa Universitas Musamus Merauke dalam menghadapi tekanan emosional dan stres akademik, terutama di tengah ketiadaan layanan psikososial formal di kampus. Berdasarkan data empiris, mahasiswa secara aktif memanfaatkan berbagai bentuk aktivitas jasmani seperti futsal, senam, lari sore, dan bela diri sebagai media pelepasan emosi, yang dilakukan baik secara individu maupun dalam kelompok sosial. Aktivitas-aktivitas tersebut tidak hanya berfungsi sebagai sarana rekreasi fisik, tetapi juga menjadi wadah untuk menyalurkan beban psikologis dan memperoleh ketenangan mental secara informal (Hu et al., 2024). Dalam konteks ini, aktivitas fisik dapat dikategorikan sebagai bentuk *self-help strategy* atau strategi bantu diri yang muncul secara adaptif di tengah keterbatasan akses layanan profesional (Meyer et al., 2022).

Temuan ini diperkuat oleh berbagai studi sebelumnya yang menyatakan bahwa aktivitas jasmani dapat meningkatkan regulasi emosi, menurunkan tingkat stres, dan memperbaiki suasana hati melalui mekanisme biologis maupun sosial (Chen & Nakagawa, 2023). Mahasiswa mengakui bahwa melalui keterlibatan rutin dalam aktivitas fisik, mereka merasakan peningkatan fokus belajar, relasi sosial yang lebih sehat, serta rasa kontrol terhadap diri dan emosinya (Howley et al., 2021). Lebih jauh, aktivitas fisik juga berfungsi sebagai jembatan sosial yang memperkuat kohesi antarmahasiswa, terutama dalam konteks multikultural dan sosial khas Papua Selatan. Dengan demikian, dalam keterbatasan layanan psikologis formal, aktivitas jasmani terbukti bukan hanya menjadi pelampiasan emosional semata, tetapi juga berperan sebagai strategi koping preventif yang efektif dan kontekstual dalam membangun ketahanan psikologis mahasiswa di daerah tertinggal (Liu et al., 2024).

Dalam konteks multikultural dan wilayah marginal seperti Papua Selatan, efektivitas sosial dari aktivitas fisik terbukti melampaui manfaat individu dan berkontribusi signifikan terhadap penguatan relasi sosial antar mahasiswa (Martín-Rodríguez et al., 2024). Penelitian ini menemukan bahwa aktivitas fisik, terutama yang dilakukan dalam bentuk kolektif seperti futsal, voli, dan senam bersama, menjadi medium penting untuk membangun koneksi lintas budaya, suku, dan gender di lingkungan Universitas Musamus Merauke. Di tengah keberagaman identitas etnis dan latar belakang sosial mahasiswa, kegiatan jasmani menciptakan ruang interaksi yang aman, egaliter, dan bebas prasangka, yang jarang ditemukan dalam konteks akademik formal. Olahraga dalam konteks ini bukan hanya aktivitas fisik, tetapi juga ruang sosial yang inklusif, di mana mahasiswa merasa diterima dan memiliki kesempatan setara untuk berpartisipasi tanpa dominasi kelompok mayoritas (Storr et al., 2022). Ruang-ruang ini memungkinkan terciptanya dialog informal, kerja sama tim, dan kepercayaan sosial antar mahasiswa lintas identitas. Dalam situasi keterbatasan fasilitas psikososial kampus, aktivitas fisik berperan sebagai wahana yang menumbuhkan rasa memiliki dan memperkuat ikatan sosial, yang pada akhirnya mendukung regulasi emosi kolektif dan memperkecil potensi isolasi sosial. Literatur mendukung bahwa olahraga dapat berfungsi sebagai instrumen rekonsiliasi sosial dan pembangunan modal sosial di komunitas multietnis (Jones et al., 2021). Dengan demikian, di lingkungan kampus yang berada dalam wilayah tertinggal dan beragam seperti Universitas Musamus, aktivitas fisik tidak hanya efektif dalam membangun kesehatan mental individu, tetapi juga menjadi sarana strategis dalam memperkuat kohesi sosial dan solidaritas lintas budaya mahasiswa secara berkelanjutan.

Temuan empiris dalam penelitian ini menegaskan adanya urgensi pengembangan strategi kampus sehat yang adaptif terhadap kondisi sosial-geografis wilayah 3T, khususnya di Papua Selatan. Ketimpangan akses terhadap layanan psikososial formal di Universitas Musamus menunjukkan bahwa pendekatan konvensional dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa belum sepenuhnya menjangkau kebutuhan riil di daerah tertinggal. Oleh karena itu, kebijakan pendidikan tinggi perlu diarahkan pada model yang lebih inklusif dan kontekstual, di mana aktivitas fisik dapat diintegrasikan sebagai bagian dari strategi dukungan psikologis yang preventif, terjangkau, dan mudah diakses (Oldridge-Turner et al., 2022). Dalam situasi ketiadaan tenaga psikolog profesional dan keterbatasan fasilitas konseling kampus, integrasi kegiatan jasmani seperti olahraga terstruktur, senam bersama, dan komunitas fisik berbasis mahasiswa menjadi alternatif strategis yang tidak hanya membangun kebugaran fisik, tetapi juga memperkuat kesejahteraan emosional dan koneksi sosial antar mahasiswa. Penelitian ini menawarkan sejumlah rekomendasi kebijakan, antara lain pengembangan program “kampus sehat berbasis gerak,” penguatan kelembagaan terhadap unit-unit kegiatan jasmani, serta integrasi topik-topik regulasi emosi dan aktivitas fisik ke dalam kurikulum pendamping mahasiswa. Pendekatan ini selaras dengan arah pembangunan sumber daya manusia unggul yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga sehat secara mental dan sosial, terutama di wilayah-wilayah strategis dan tertinggal yang selama ini kurang terjangkau oleh intervensi psikososial formal.

Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan dalam mengisi kekosongan literatur mengenai solusi non-klinis terhadap keterbatasan akses layanan psikososial di daerah tertinggal, dengan menghadirkan aktivitas fisik sebagai pendekatan alternatif yang relevan secara sosial dan kultural. Berbeda dari studi-studi sebelumnya yang berfokus pada intervensi klinis atau institusional, penelitian ini menekankan pentingnya strategi berbasis lokal yang berakar pada praktik sehari-hari mahasiswa sebagai fondasi dalam membangun kesejahteraan emosional (wellbeing) secara mandiri dan kolektif. Pendekatan ini tidak hanya mencerminkan adaptasi terhadap realitas infrastruktur terbatas di wilayah

seperti Papua Selatan, tetapi juga membuka ruang untuk perumusan kebijakan pendidikan tinggi yang lebih inklusif dan kontekstual. Implikasi praktis dari temuan ini mencakup dorongan untuk pengembangan program kampus sehat nasional yang mengintegrasikan aktivitas fisik sebagai komponen utama, serta menjadi masukan strategis dalam kebijakan pembangunan sumber daya manusia (SDM) di Indonesia Timur yang menekankan keseimbangan antara kesehatan mental, sosial, dan fisik mahasiswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa keterbatasan akses layanan psikososial merupakan tantangan signifikan yang dihadapi mahasiswa di wilayah Papua Selatan, ditandai dengan tidak tersedianya unit konseling formal, kurangnya tenaga profesional, serta hambatan budaya dan stigma terhadap layanan psikologis. Dalam konteks keterbatasan tersebut, aktivitas fisik terbukti berperan sebagai mekanisme koping yang efektif dalam membantu mahasiswa menyalurkan stres, menenangkan pikiran, dan meningkatkan regulasi emosi. Aktivitas jasmani juga menciptakan ruang sosial yang aman dan inklusif, yang secara tidak langsung menggantikan fungsi dukungan emosional formal. Temuan ini menegaskan pentingnya integrasi program aktivitas fisik ke dalam strategi kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi, khususnya di daerah 3T yang minim infrastruktur layanan psikososial. Oleh karena itu, penelitian ini merekomendasikan pengembangan kebijakan kampus sehat berbasis aktivitas fisik sebagai alternatif strategis yang adaptif dan kontekstual untuk meningkatkan kesejahteraan emosional mahasiswa di wilayah marginal.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Shaer, E. A., Aliedan, M. M., Zayed, M. A., Elrayah, M., & Moustafa, M. A. (2024). Mental health and quality of life among university students with disabilities: The moderating role of religiosity and social connectedness. *Sustainability*, *16*(2), 644.
- Chemagosi, M. J. (2024). Student Well-Being in Higher Education Institutions: Academic Pressures. In *Student Well-Being in Higher Education Institutions* (pp. 81–106). IGI Global.
- Chen, C., & Nakagawa, S. (2023). Recent advances in the study of the neurobiological mechanisms behind the effects of physical activity on mood, resilience and emotional disorders. *Advances in Clinical and Experimental Medicine*, *32*(9), 937–942.
- Cogan, N. A., Liu, X., Chin-Van Chau, Y., Kelly, S. W., Anderson, T., Flynn, C., Scott, L., Zaglis, A., & Corrigan, P. (2024). The taboo of mental health problems, stigma and fear of disclosure among Asian international students: implications for help-seeking, guidance and support. *British Journal of Guidance & Counselling*, *52*(4), 697–715.
- Dalmış, A. B., Büyükatık, E., & Sürücü, L. (2025). Psychological resilience and future anxiety among university students: the mediating role of subjective well-being. *Behavioral Sciences*, *15*(3), 244.
- Feng, B., Luo, F., Chen, Y., Zhao, Y., Wang, P., & Bao, R. (2024). Exploring the sports participation, muscle-strengthening exercise and active commuting with comorbidity of depression and anxiety among Chinese children and adolescents: a cross-sectional study. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1338190.
- Harris, B. R., Maher, B. M., & Wentworth, L. (2022). Optimizing efforts to promote mental health on college and university campuses: Recommendations to facilitate usage of services, resources, and supports. *The Journal of Behavioral Health Services & Research*, *49*(2), 252–258.
- Hill, M., Farrelly, N., Clarke, C., & Cannon, M. (2024). Student mental health and well-being: overview and future directions. *Irish Journal of Psychological Medicine*, *41*(2), 259–266.
- Howley, D., Dyson, B., Baek, S., Fowler, J., & Shen, Y. (2021). “This is not gym”: Enacting student voice pedagogies to promote social and emotional learning and meaningful physical education. *Frontiers in Sports and Active Living*, *3*, 764613.
- Hu, F., Wen, J., Lim, W. M., Hou, H., & Wang, W. (2024). Mental health on the go: Navigating travel and travel eligibility. *Journal of Travel Research*, *63*(4), 1029–1040.
- Jones, G. J., Taylor, E., Wegner, C., Lopez, C., Kennedy, H., & Pizzo, A. (2021). Cultivating “safe spaces” through a community sport-for-development (SFD) event: Implications for acculturation. *Sport Management Review*, *24*(2), 226–249.
- Kim, S., Hwang, J., Lee, J. H., Park, J., Kim, H. J., Son, Y., Oh, H., Smith, L., Kang, J., & Fond, G.

- (2024). Psychosocial alterations during the COVID-19 pandemic and the global burden of anxiety and major depressive disorders in adolescents, 1990–2021: challenges in mental health amid socioeconomic disparities. *World Journal of Pediatrics*, 20(10), 1003–1016.
- Le, T. P., Hsu, T., & Raposa, E. B. (2021). Effects of natural mentoring relationships on college students' mental health: The role of emotion regulation. *American Journal of Community Psychology*, 68(1–2), 167–176.
- Liu, M., Liu, H., Qin, Z., Tao, Y., Ye, W., & Liu, R. (2024). Effects of physical activity on depression, anxiety, and stress in college students: the chain-based mediating role of psychological resilience and coping styles. *Frontiers in Psychology*, 15, 1396795.
- Malagodi, F., Dommett, E. J., Findon, J. L., & Gardner, B. (2024). Physical activity interventions to improve mental health and wellbeing in university students in the UK: A service mapping study. *Mental Health and Physical Activity*, 26, 100563.
- Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L. A., Beltrán-Velasco, A. I., Belando-Pedreño, N., Simón, J. A., López-Mora, C., Navarro-Jiménez, E., Tornero-Aguilera, J. F., & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Sporting Mind: The Interplay of Physical Activity and Psychological Health. *Sports*, 12(1), 37.
- Meyer, D., Van Rheenen, T. E., Neill, E., Phillipou, A., Tan, E. J., Toh, W. L., Sumner, P. J., & Rossell, S. L. (2022). Surviving the COVID-19 pandemic: An examination of adaptive coping strategies. *Heliyon*, 8(5).
- Oldridge-Turner, K., Kokkorou, M., Sing, F., Klepp, K.-I., Rutter, H., Helleve, A., Sinclair, B., Meincke, L., Mitrou, G., & Wiseman, M. (2022). Promoting physical activity policy: the development of the MOVING framework. *Journal of Physical Activity and Health*, 19(4), 292–315.
- Storr, R., Nicholas, L., Robinson, K., & Davies, C. (2022). 'Game to play?': barriers and facilitators to sexuality and gender diverse young people's participation in sport and physical activity. *Sport, Education and Society*, 27(5), 604–617.
- Xue, P., Du, X., & Kong, J. (2025). Age-dependent mechanisms of exercise in the treatment of depression: a comprehensive review of physiological and psychological pathways. *Frontiers in Psychology*, 16, 1562434.