

Hubungan antara Keterlibatan dalam *Peer Support* dengan Tingkat Ansietas pada Mahasiswa

Imas Triayani^{1*}, Dwi Heppy Rochmawati², Wigyo Susanto³

¹⁻³ Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia

Email: imast728@gmail.com

Article Info :

Received:

24-10-2025

Revised:

29-11-2025

Accepted:

25-12-2025

Abstract

This study aimed to examine the relationship between peer support involvement and anxiety levels among nursing students. A total of 121 students from the Faculty of Nursing, Class of 2023, participated in this study. Descriptive analysis showed that the majority of respondents were female, aged 21 years, with peer support mostly in the moderate category and anxiety levels predominantly normal. The relationship between peer support and anxiety was analyzed using Spearman Rank correlation, resulting in a significant, strong, and negative correlation ($r = -0.744, p = 0.000$). This indicates that higher involvement in peer support is associated with lower anxiety levels among students. The findings highlight the importance of peer support as a protective mechanism in maintaining students' psychological well-being and coping with academic and social stressors. The study suggests that structured peer support programs, including peer mentoring and counseling, can be an effective strategy to enhance emotional regulation and reduce anxiety. Implementing such programs may contribute to a supportive academic environment and improved mental health outcomes for nursing students.

Keywords: Peer Support, Anxiety, Nursing Students, Emotional Well-being, Higher Education.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara keterlibatan dalam dukungan teman sebaya dan tingkat kecemasan di kalangan mahasiswa keperawatan. Sebanyak 121 mahasiswa dari Fakultas Keperawatan, Angkatan 2023, berpartisipasi dalam penelitian ini. Analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan, berusia 21 tahun, dengan tingkat dukungan teman sebaya sebagian besar berada dalam kategori sedang dan tingkat kecemasan sebagian besar normal. Hubungan antara dukungan teman sebaya dan kecemasan dianalisis menggunakan korelasi Spearman Rank, yang menghasilkan korelasi yang signifikan, kuat, dan negatif ($r = -0.744, p = 0.000$). Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan yang lebih tinggi dalam dukungan teman sebaya terkait dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah di kalangan mahasiswa. Temuan ini menyoroti pentingnya dukungan teman sebaya sebagai mekanisme perlindungan dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa dan mengatasi stresor akademik dan sosial. Studi ini menyarankan bahwa program dukungan teman sebaya yang terstruktur, termasuk mentoring dan konseling teman sebaya, dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi kecemasan. Implementasi program semacam itu dapat berkontribusi pada lingkungan akademik yang mendukung dan hasil kesehatan mental yang lebih baik bagi mahasiswa keperawatan.

Kata kunci: Dukungan Teman Sebaya, Kecemasan, Mahasiswa Keperawatan, Kesejahteraan Emosional, Pendidikan Tinggi.



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Kesehatan mental mahasiswa menjadi isu yang semakin mendapat perhatian dalam dunia pendidikan tinggi seiring dengan meningkatnya tuntutan akademik, sosial, dan transisi perkembangan menuju dewasa awal. Mahasiswa berada pada fase kehidupan yang rentan terhadap tekanan psikologis, terutama ketika harus menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik yang kompetitif dan ekspektasi sosial yang tinggi. Salah satu gangguan psikologis yang banyak dialami mahasiswa adalah ansietas, yang dapat memengaruhi konsentrasi belajar, motivasi akademik, serta kualitas hidup secara keseluruhan. Ansietas pada mahasiswa dipahami sebagai kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir berlebihan, ketegangan, dan respons fisiologis yang berkepanjangan terhadap tuntutan lingkungan akademik (Association, 2020).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa faktor psikososial memiliki peran penting dalam memengaruhi tingkat ansietas mahasiswa. Dukungan sosial, khususnya yang berasal dari teman sebaya, dipandang sebagai salah satu sumber daya protektif yang mampu membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan emosional. Interaksi dengan teman sebaya memungkinkan mahasiswa untuk berbagi pengalaman, memperoleh validasi emosional, serta membangun rasa kebersamaan dalam menghadapi tantangan perkuliahan. Dukungan sosial dari teman sebaya juga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama pada situasi krisis seperti masa pandemi dan tekanan akademik berkepanjangan (Putri & Hamonangan, 2023; He et al., 2022).

Peer support sebagai bentuk dukungan teman sebaya tidak hanya bersifat informal, tetapi juga dapat dikembangkan dalam program terstruktur yang berfokus pada saling membantu secara emosional dan psikologis. Keterlibatan dalam peer support memungkinkan mahasiswa untuk merasa didengar, dipahami, dan diterima oleh individu dengan pengalaman yang relatif serupa. Studi sistematis menunjukkan bahwa intervensi peer support di lingkungan perguruan tinggi memiliki potensi signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan menurunkan gejala kecemasan mahasiswa (Pointon-Haas et al., 2023). Program peer support juga terbukti efektif dalam mendukung mahasiswa pascasarjana dan mahasiswa bidang kesehatan yang menghadapi tekanan akademik tinggi (Parmar et al., 2025).

Mahasiswa dengan tingkat keterlibatan peer support yang baik cenderung menunjukkan kemampuan adaptasi psikologis yang lebih positif. Dukungan teman sebaya berperan dalam meningkatkan resiliensi akademik, yang pada akhirnya membantu mahasiswa mengelola stres dan kecemasan secara lebih konstruktif. Penelitian pada mahasiswa rantau menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki hubungan signifikan dengan resiliensi dan kemampuan menghadapi stres akademik pada tahun-tahun awal perkuliahan (Anggraeni & Hidayati, 2024; Hartini Rinda & Nurussobah, 2023). Temuan ini menegaskan bahwa relasi sosial antar mahasiswa menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan mental selama masa studi.

Ansietas pada mahasiswa juga banyak ditemukan pada fase akhir studi, khususnya saat penyusunan skripsi. Tekanan akademik, ketidakpastian masa depan, serta tuntutan penyelesaian studi sering kali memicu kecemasan yang berkepanjangan. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir dengan dukungan peer support yang rendah cenderung mengalami tingkat ansietas dan stres yang lebih tinggi. Sebaliknya, keberadaan dukungan teman sebaya yang memadai dapat membantu mahasiswa mengelola kecemasan selama proses penyusunan skripsi (Gustina et al., 2022; Rahadiansyah & Chusairi, 2021; Rahmah et al., 2024).

Selain dukungan sosial, keterlibatan aktif mahasiswa dalam interaksi peer support juga berkaitan dengan efikasi diri dan resiliensi akademik. Mahasiswa yang merasa mampu dan percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik umumnya memiliki tingkat ansietas yang lebih rendah. Dukungan teman sebaya berkontribusi dalam memperkuat keyakinan diri mahasiswa serta memberikan dukungan emosional yang berkelanjutan selama proses akademik (Insyra et al., 2024; Muthia Dewi et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa peer support tidak hanya berfungsi sebagai dukungan emosional, tetapi juga sebagai faktor penguat kapasitas psikologis mahasiswa.

Implementasi peer support juga telah diterapkan dalam berbagai program edukasi kesehatan mental, baik di lingkungan perguruan tinggi maupun institusi pendidikan lainnya. Program berbasis peer educator terbukti mampu meningkatkan kesadaran kesehatan mental dan mendorong deteksi dini gangguan psikologis. Keterlibatan aktif mahasiswa dalam program peer support memungkinkan terciptanya lingkungan yang lebih suporitif dan inklusif. Pendekatan ini dinilai efektif karena memanfaatkan kedekatan emosional dan kesamaan pengalaman antar individu sebaya (Iswanto & Tohawi, 2025).

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji dukungan sosial teman sebaya dan kesehatan mental mahasiswa, kajian yang secara spesifik menelaah hubungan antara keterlibatan dalam peer support dengan tingkat ansietas masih memerlukan pendalaman lebih lanjut. Sebagian besar penelitian berfokus pada stres akademik, resiliensi, atau kesejahteraan psikologis secara umum, sementara aspek keterlibatan aktif dalam peer support belum banyak dikaji secara komprehensif. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk memahami sejauh mana keterlibatan mahasiswa dalam peer support berhubungan dengan tingkat ansietas yang dialami. Temuan penelitian diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan strategi promotif dan preventif kesehatan mental mahasiswa berbasis dukungan teman sebaya secara berkelanjutan (Fain, 2020; Arikunto, 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional untuk menganalisis hubungan antara keterlibatan dalam peer support dan tingkat ansietas pada mahasiswa. Populasi penelitian berjumlah 173 mahasiswa, dengan sampel sebanyak 121 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin agar representatif terhadap populasi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen standar, yaitu kuesioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS) yang dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond (1995) untuk mengukur tingkat ansietas, serta Peer Support Questionnaire (PSQ) yang disusun oleh Alawi dan Hosseinnezhad (2021) untuk menilai tingkat keterlibatan peer support. Data yang diperoleh dianalisis secara statistik menggunakan perangkat lunak SPSS versi 22 guna mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara variabel penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Angkatan 2023

Karakteristik responden merupakan elemen awal yang penting untuk memahami konteks penelitian mengenai keterlibatan peer support dan tingkat ansietas pada mahasiswa. Profil responden memberikan gambaran latar belakang demografis yang dapat memengaruhi pengalaman psikologis individu selama menjalani pendidikan tinggi. Mahasiswa keperawatan berada pada lingkungan akademik yang menuntut kesiapan kognitif, emosional, dan sosial secara simultan. Oleh sebab itu, pemahaman terhadap karakteristik dasar responden menjadi landasan dalam menafsirkan hubungan antarvariabel yang diteliti (Arikunto, 2020; Fain, 2020).

Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan adanya perbedaan proporsi yang cukup mencolok. Berdasarkan Tabel 1, responden perempuan berjumlah 76 orang (62,8%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 45 orang (37,2%). Komposisi ini mencerminkan realitas pendidikan keperawatan yang secara umum didominasi oleh mahasiswa perempuan. Kondisi tersebut relevan untuk diperhatikan karena jenis kelamin diketahui berpengaruh terhadap ekspresi emosi, strategi coping, serta kecenderungan dalam memanfaatkan dukungan sosial (Anggraeni & Hidayati, 2024; Maisantri et al., 2023).

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Percentase (%)
Laki-laki	45	37,2
Perempuan	76	62,8
Total	121	100,0

Sumber Data: Persentase dihitung berdasarkan jumlah responden (n = 121).

Mahasiswa perempuan cenderung memiliki sensitivitas emosional yang lebih tinggi terhadap tekanan akademik dan sosial. Dalam berbagai penelitian, perempuan juga dilaporkan lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan serta mencari dukungan dari lingkungan sekitarnya. Hal ini menjadikan peer support sebagai sumber dukungan yang potensial dalam menjaga keseimbangan psikologis mahasiswa perempuan. Oleh karena itu, dominasi responden perempuan dalam penelitian ini berpotensi memperkuat peran dukungan teman sebaya terhadap kondisi ansietas (Putri & Hamongan, 2023; Sutarman et al., 2024).

Selain jenis kelamin, usia responden juga menjadi faktor penting yang memengaruhi kesiapan psikologis mahasiswa. Berdasarkan Tabel 2, mayoritas responden berada pada rentang usia 20–21 tahun sebanyak 72 orang (59,5%). Kelompok usia ≥ 22 tahun berjumlah 39 orang (32,2%), sementara usia 18–19 tahun hanya berjumlah 10 orang (8,3%). Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada fase dewasa awal yang identik dengan tuntutan adaptasi akademik dan sosial yang tinggi (Rihartini, 2021; Samay et al., 2025).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia (Tahun)	Frekuensi (f)	Percentase (%)
18–19	10	8,3

20–21	72	59,5
≥ 22	39	32,2
Total	121	100,0

Sumber Data: Kategori usia disesuaikan dengan distribusi responden penelitian.

Fase dewasa awal merupakan periode transisi yang sering kali disertai peningkatan tekanan psikologis. Mahasiswa pada rentang usia ini dihadapkan pada tuntutan akademik yang semakin kompleks serta ekspektasi untuk mulai mandiri secara emosional dan sosial. Ketidakmampuan mengelola tuntutan tersebut dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres dan ansietas. Oleh karena itu, keberadaan dukungan sosial, khususnya dari teman sebaya, menjadi faktor yang sangat relevan dalam fase perkembangan ini (Wei et al., 2022; Vicary et al., 2024).

Mahasiswa keperawatan juga menghadapi karakteristik stresor yang khas dibandingkan program studi lain. Beban akademik yang padat, tuntutan kompetensi profesional, serta tekanan evaluasi berkelanjutan dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Faktor usia yang relatif homogen pada penelitian ini memperlihatkan bahwa sebagian besar responden berada pada tahap adaptasi akademik yang sama. Kondisi ini memberikan keseragaman konteks dalam menganalisis hubungan antara peer support dan tingkat ansietas (Wardani et al., 2023; Roy et al., 2022).

Karakteristik usia dan jenis kelamin yang dimiliki responden menunjukkan bahwa populasi penelitian berada pada kelompok yang membutuhkan dukungan sosial yang stabil. Interaksi dengan teman sebaya menjadi sarana utama bagi mahasiswa untuk berbagi pengalaman, memperoleh validasi emosional, serta membangun rasa kebersamaan. Dalam konteks pendidikan tinggi, hubungan sosial yang positif terbukti berperan dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, karakteristik responden dalam penelitian ini memperkuat relevansi kajian mengenai keterlibatan peer support (Hartini & Nurussabah, 2023; Rahmah et al., 2024).

Homogenitas usia responden juga membantu meminimalkan bias perkembangan psikologis yang terlalu beragam. Dengan rentang usia yang relatif serupa, perbedaan tingkat ansietas dan keterlibatan peer support lebih mungkin dipengaruhi oleh faktor psikososial daripada faktor usia itu sendiri. Hal ini mendukung validitas analisis hubungan antarvariabel dalam penelitian. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip penelitian kuantitatif yang menekankan konsistensi karakteristik responden (Arikunto, 2020).

Karakteristik demografis responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Angkatan 2023 berada dalam kondisi yang menuntut dukungan emosional dan sosial yang memadai. Kombinasi antara dominasi mahasiswa perempuan dan usia dewasa awal menciptakan konteks psikologis yang relevan untuk diteliti. Dukungan teman sebaya berpotensi menjadi sumber regulasi emosi yang efektif dalam menghadapi tekanan akademik. Kondisi ini menjadikan penelitian mengenai peer support dan ansietas memiliki signifikansi praktis dan teoretis yang kuat (He et al., 2022; Pointon-Haas et al., 2023).

Profil responden yang menjadi dasar interpretasi hasil penelitian selanjutnya. Karakteristik jenis kelamin dan usia memberikan konteks penting dalam memahami dinamika psikologis mahasiswa. Data demografis ini tidak berdiri sendiri, melainkan berperan sebagai latar yang memengaruhi keterlibatan peer support dan tingkat ansietas.

Tingkat Ansietas Mahasiswa dan Keterlibatan Peer Support

Tingkat ansietas mahasiswa merupakan indikator penting dalam menilai kondisi kesehatan mental di lingkungan pendidikan tinggi. Ansietas pada mahasiswa sering muncul sebagai respons terhadap tekanan akademik, tuntutan peran, serta dinamika sosial yang kompleks. Dalam konteks keperawatan, beban akademik dan tanggung jawab profesional sejak dulu dapat meningkatkan kerentanan psikologis. Oleh karena itu, pemetaan tingkat ansietas menjadi langkah awal untuk memahami kebutuhan dukungan psikososial mahasiswa (Association, 2020; Wardani et al., 2023).

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar responden berada pada tingkat ansietas normal sebanyak 102 mahasiswa (84,3%). Sementara itu, sebanyak 19 mahasiswa (15,7%) mengalami ansietas ringan, dan tidak ditemukan responden dengan ansietas sedang hingga sangat berat. Distribusi ini menunjukkan bahwa secara umum kondisi psikologis mahasiswa relatif stabil. Namun, keberadaan ansietas ringan tetap menjadi perhatian karena dapat berkembang apabila tidak diimbangi dengan dukungan yang memadai (Gustina et al., 2022; Rahadiansyah & Chusairi, 2021).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Ansietas

Tingkat Ansietas	Frekuensi (f)	Percentase (%)
Normal	102	84,3
Ringan	19	15,7
Sedang	0	0,0
Berat	0	0,0
Sangat Berat	0	0,0
Total	121	100,0

Sumber Data: Tingkat ansietas diukur menggunakan instrumen DASS.

Dominannya tingkat ansietas normal menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mampu melakukan adaptasi psikologis terhadap tuntutan akademik. Kemampuan adaptasi ini tidak terlepas dari faktor protektif seperti dukungan sosial, efikasi diri, dan regulasi emosi yang baik. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa mahasiswa dengan sistem dukungan yang kuat cenderung menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa ansietas ringan yang ditemukan dapat menjadi sinyal awal perlunya penguatan dukungan teman sebaya (Insyra et al., 2024; Putri & Hamonangan, 2023).

Ansietas ringan pada mahasiswa sering kali ditandai dengan kekhawatiran berlebih, ketegangan, dan kesulitan konsentrasi. Meskipun belum mengganggu fungsi akademik secara signifikan, kondisi ini berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis apabila berlangsung terus-menerus. Mahasiswa keperawatan yang berada dalam fase adaptasi akademik sangat membutuhkan lingkungan sosial yang supotif. Oleh karena itu, keterlibatan peer support menjadi elemen penting dalam menjaga stabilitas emosional mahasiswa (Maisantri et al., 2023; Wei et al., 2022).

Selain tingkat ansietas, penelitian ini juga memetakan tingkat keterlibatan peer support pada mahasiswa. Berdasarkan Tabel 4, mayoritas responden berada pada kategori peer support sedang sebanyak 84 mahasiswa (69,4%). Responden dengan peer support rendah berjumlah 36 orang (29,8%), sedangkan kategori tinggi hanya ditemukan pada 1 responden (0,8%). Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki dukungan teman sebaya, meskipun belum optimal pada tingkat tinggi (Hartini & Nurusshobah, 2023; Sutarman et al., 2024).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Peer Support Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Angkatan 2023 (n = 121)

Tingkat Peer Support	Frekuensi (f)	Percentase (%)
Rendah	36	29,8
Sedang	84	69,4
Tinggi	1	0,8
Total	121	100,0

Sumber Data: Peer support diukur menggunakan Peer Support Questionnaire (PSQ).

Dominasi peer support pada kategori sedang menggambarkan bahwa mahasiswa memiliki akses terhadap dukungan emosional dan sosial dari teman sebaya, namun belum sepenuhnya intensif. Dukungan pada tingkat sedang umumnya berupa berbagi pengalaman, saling memberi semangat, dan keberadaan teman dalam situasi tertentu. Bentuk dukungan ini cukup membantu dalam menjaga keseimbangan psikologis, tetapi mungkin belum cukup kuat untuk menekan ansietas secara maksimal. Kondisi ini sejalan dengan temuan penelitian yang menyebutkan bahwa kualitas dan intensitas dukungan menentukan efektivitasnya terhadap kesehatan mental (He et al., 2022; Vicary et al., 2024).

Jumlah responden dengan peer support rendah yang masih cukup signifikan menunjukkan adanya kelompok mahasiswa yang berpotensi rentan secara psikologis. Kurangnya keterlibatan dalam dukungan teman sebaya dapat menyebabkan mahasiswa merasa terisolasi dan kesulitan mengekspresikan masalah emosional. Kondisi ini dapat memperbesar risiko munculnya ansietas, terutama dalam menghadapi tekanan akademik. Oleh karena itu, identifikasi kelompok dengan peer

support rendah menjadi penting sebagai dasar intervensi preventif (Rahmah et al., 2024; Roy et al., 2022).

Sebaliknya, sangat sedikitnya responden dengan peer support tinggi menunjukkan bahwa hubungan dukungan yang intens dan konsisten belum menjadi pola umum di kalangan mahasiswa. Peer support tingkat tinggi biasanya melibatkan empati mendalam, komunikasi terbuka, dan keterlibatan aktif dalam membantu penyelesaian masalah. Ketidakseimbangan distribusi ini mengindikasikan perlunya penguatan program berbasis teman sebaya di lingkungan kampus. Intervensi peer support yang terstruktur terbukti mampu meningkatkan kesejahteraan emosional mahasiswa (Parmar et al., 2025; Pointon-Haas et al., 2023).

Apabila distribusi tingkat ansietas dan peer support dianalisis secara deskriptif, terlihat adanya kecenderungan bahwa kondisi psikologis mahasiswa relatif terkendali meskipun dukungan sosial belum berada pada tingkat optimal. Hal ini menunjukkan bahwa peer support berperan sebagai faktor pelindung, namun efektivitasnya masih dapat ditingkatkan. Keseimbangan antara tuntutan akademik dan dukungan sosial menjadi kunci dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Temuan ini konsisten dengan berbagai penelitian yang menekankan pentingnya dukungan teman sebaya dalam konteks pendidikan tinggi (Anggraeni & Hidayati, 2024; Hadadi & Sarajar, 2025).

Mayoritas mahasiswa berada pada tingkat ansietas normal dengan keterlibatan peer support pada kategori sedang. Kondisi ini mencerminkan adanya mekanisme adaptasi psikologis yang cukup baik, meskipun masih terdapat kelompok mahasiswa yang membutuhkan perhatian lebih. Distribusi data ini menjadi dasar penting untuk menganalisis hubungan antara peer support dan tingkat ansietas secara statistik.

Hubungan Keterlibatan Peer Support dengan Tingkat Ansietas Mahasiswa

Keterlibatan mahasiswa dalam dukungan teman sebaya atau peer support merupakan aspek penting dalam dinamika sosial dan psikologis mahasiswa, karena fase dewasa awal ditandai dengan tuntutan akademik yang tinggi serta kebutuhan untuk membangun kemandirian emosional secara bertahap. Peer support tidak hanya menyediakan ruang bagi mahasiswa untuk mengekspresikan perasaan dan berbagi pengalaman, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme proteksi psikologis yang membantu mengurangi dampak stresor akademik yang kompleks. Dalam konteks ini, keterlibatan aktif mahasiswa dalam interaksi teman sebaya diharapkan memiliki korelasi signifikan dengan tingkat ansietas yang dialami, sehingga analisis hubungan kedua variabel menjadi fokus utama penelitian ini. Studi sebelumnya juga menunjukkan bahwa dukungan sosial yang memadai dapat menurunkan intensitas gejala ansietas melalui peningkatan rasa aman dan strategi coping adaptif (Anggraeni & Hidayati, 2024; Putri & Hamonangan, 2023).

Analisis hubungan dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rank karena data yang diperoleh berskala ordinal dan tidak memenuhi asumsi distribusi normal, sehingga pendekatan korelasional menjadi metode yang paling tepat untuk menggambarkan arah dan kekuatan hubungan antara keterlibatan peer support dengan tingkat ansietas. Pendekatan ini memungkinkan penelitian untuk mengidentifikasi pola hubungan antarvariabel dalam kondisi alami mahasiswa tanpa perlu manipulasi eksperimen yang dapat mengganggu konteks psikososial. Hasil analisis korelasi akan membantu memahami sejauh mana keterlibatan dalam peer support mampu mempengaruhi penurunan ansietas mahasiswa secara empiris. Dengan demikian, interpretasi hasil dapat digunakan sebagai dasar rekomendasi praktis untuk pengembangan program dukungan teman sebaya di lingkungan perguruan tinggi (Association, 2020; Wei et al., 2022).

Berdasarkan data yang terkumpul, sebagian besar mahasiswa dengan tingkat ansietas normal berada pada kategori dukungan teman sebaya rendah hingga sedang, sedangkan tingkat ansietas ringan muncul hanya pada mahasiswa yang memperoleh dukungan tinggi. Hal ini menunjukkan adanya pola distribusi yang jelas di mana keterlibatan peer support berpotensi menurunkan intensitas ansietas, walaupun sebagian besar mahasiswa dengan ansietas normal tetap berada pada dukungan rendah dan sedang. Temuan ini menekankan pentingnya pemahaman mengenai kualitas dan kuantitas dukungan teman sebaya sebagai salah satu determinan utama kesehatan mental mahasiswa. Selanjutnya, data yang diperoleh akan dijadikan penguatan untuk analisis hubungan variabel secara statistik.

Tabel 5. Hasil Uji Spearman Rank Correlation antara Dukungan Teman Sebaya dan Tingkat Ansietas

Tingkat Ansietas	Dukungan Teman Sebaya	Total	r	P
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Normal	36	66	0	102
Ringan	0	0	19	19
Sedang	0	0	0	0
Berat	0	0	0	0
Sangat Berat	0	0	0	0
Total	36	66	19	121

Hasil uji Spearman Rank menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0.744 dengan nilai signifikansi 0.000 , yang mengindikasikan hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara keterlibatan peer support dan tingkat ansietas mahasiswa. Nilai negatif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi keterlibatan mahasiswa dalam peer support, semakin rendah intensitas ansietas yang dialami, sehingga peer support berperan sebagai faktor protektif dalam konteks psikologis. Hubungan negatif yang kuat ini menegaskan bahwa interaksi teman sebaya dapat berfungsi sebagai sumber regulasi emosi yang efektif dalam mengurangi kecemasan akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menegaskan pentingnya dukungan sosial teman sebaya dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa (Gustina et al., 2022; Maisantri et al., 2023).

Dukungan teman sebaya yang mencakup aspek emosional, sosial, dan informasional memungkinkan mahasiswa untuk mengekspresikan perasaan, berbagi pengalaman, serta memperoleh saran praktis dalam menghadapi stresor akademik. Interaksi yang suportif ini mendorong pengembangan strategi coping adaptif dan meningkatkan resiliensi mahasiswa, sehingga mereka mampu menanggapi tekanan akademik dengan lebih efektif. Selain itu, keterlibatan peer support membantu mahasiswa merasa lebih diterima dan terhubung secara sosial, yang secara langsung menurunkan perasaan terisolasi yang sering memicu ansietas. Oleh karena itu, peer support dapat dianggap sebagai mekanisme perlindungan psikologis yang signifikan dalam kehidupan akademik mahasiswa (He et al., 2022; Vicary et al., 2024).

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa keterlibatan dalam peer support bersifat multidimensional karena selain menurunkan ansietas, peer support membantu mahasiswa dalam aspek kognitif dan akademik melalui pertukaran informasi, diskusi materi, dan pengalaman belajar bersama. Dengan adanya dukungan teman sebaya, mahasiswa merasa lebih mampu dan percaya diri dalam menyelesaikan tugas akademik, sehingga tekanan psikologis yang muncul dapat diminimalkan. Hal ini menegaskan bahwa peer support tidak hanya berfungsi sebagai dukungan emosional, tetapi juga sebagai media pembelajaran informal yang meningkatkan kompetensi akademik mahasiswa. Implementasi program peer mentoring dan peer counseling dapat mengoptimalkan manfaat multidimensional ini dalam lingkungan kampus (Pointon-Haas et al., 2023; Parmar et al., 2025).

Secara psikologis, keterlibatan aktif mahasiswa dalam peer support meningkatkan rasa aman dan memperkuat kepercayaan diri, sehingga mahasiswa lebih mampu mengelola respons emosional terhadap stresor akademik. Interaksi teman sebaya yang suportif menurunkan persepsi ancaman terhadap tugas perkuliahan dan tekanan sosial, yang merupakan faktor pemicu utama ansietas. Dengan dukungan yang konsisten, mahasiswa dapat mengembangkan strategi coping yang adaptif dan efektif, sekaligus meningkatkan ketahanan psikologis mereka. Kondisi ini menegaskan bahwa peer support merupakan komponen penting dalam promosi kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi (Rahadiansyah & Chusairi, 2021; Wardani et al., 2023).

Selain aspek regulasi emosi, peer support juga berkontribusi dalam membangun budaya akademik yang inklusif dan suportif, di mana mahasiswa merasa memiliki jaringan sosial yang dapat diandalkan. Keberadaan teman sebaya yang aktif dan responsif menjadi faktor protektif yang membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik dan tekanan sosial. Dukungan yang konsisten ini memungkinkan mahasiswa untuk beradaptasi dengan tuntutan perkuliahan secara lebih optimal, sehingga ansietas dapat dikontrol secara lebih efektif. Oleh karena itu, institusi pendidikan tinggi perlu mempertimbangkan penguatan program peer support sebagai bagian dari strategi kesejahteraan mahasiswa.

Temuan ini memberikan implikasi praktis bagi pengembangan intervensi berbasis teman sebaya, termasuk peer mentoring, peer counseling, dan kelompok dukungan informal, yang bertujuan untuk menurunkan tingkat ansietas mahasiswa. Implementasi program ini secara sistematis dapat menciptakan lingkungan akademik yang suportif, meningkatkan resiliensi, serta memperkuat keterampilan coping mahasiswa. Hasil penelitian menegaskan bahwa peer support harus dipandang sebagai strategi preventif dan promotif yang berkelanjutan dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Dengan demikian, penguatan budaya saling mendukung antar mahasiswa menjadi salah satu prioritas strategis dalam kebijakan kampus (Arikunto, 2020; Fain, 2020).

Keterlibatan mahasiswa dalam dukungan teman sebaya memiliki hubungan yang signifikan, negatif, dan kuat dengan tingkat ansietas. Semakin tinggi keterlibatan mahasiswa dalam peer support, semakin rendah tingkat ansietas yang dialami, sehingga peer support berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi dan proteksi psikologis yang efektif. Temuan ini konsisten dengan studi empiris sebelumnya dan memperkuat bukti bahwa penguatan interaksi teman sebaya menjadi strategi penting dalam promosi kesehatan mental, sehingga integrasi peer support dalam lingkungan akademik merupakan langkah strategis untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 121 responden, diperoleh kesimpulan bahwa distribusi frekuensi jenis kelamin paling banyak adalah perempuan, sedangkan usia terbanyak berada pada 21 tahun. Distribusi frekuensi peer support menunjukkan mayoritas berada pada kategori sedang, sedangkan tingkat ansietas paling banyak berada pada kategori normal. Hasil analisis uji korelasi Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara keterlibatan dalam peer support dan tingkat ansietas mahasiswa, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,744$ yang mengindikasikan hubungan negatif dan kuat. Temuan ini menegaskan bahwa dukungan teman sebaya berperan penting sebagai mekanisme protektif dalam menjaga kesehatan psikologis mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, A. D., & Hidayati, D. S. (2024). Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Resiliensi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama. *Cognicia*, 12(1), 15-24. <Https://Doi.Org/10.22219/Cognicia.V12i1.29740>
- Arikunto, S. (2020). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Association, A. P. (2020). *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders* (5th Ed.).
- Fain, J. A. (2020). *Reading, Understanding, And Applying Nursing Research. Jones & Bartlett Learning*.
- Gustina, N. Z., Aglusi Badri, I., & Putri, Y. D. (2022). Hubungan Peer Support Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir Studi Di Kota Batam. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2). <Https://Doi.Org/10.37294/Jrkn.V7i2.515>
- Hadadi, E. A., & Sarajar, D. K. (2025). Peran Dukungan Teman Sebaya Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Rantau Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(3), 1684–1699. <Https://Doi.Org/10.31316/G-Couns.V9i3.756>
- Hartini Rinda, R., & Nurussobah, S. F. (2023). Dukungan Sosial Teman Sebaya Pada Mahasiswa Perantau Di Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung. *Jurnal Ilmiah Rehabilitasi Sosial (Rehsos)*, 7(1). <Https://Doi.Org/10.31595/Rehsos.V7i1.1529>
- He, T. B., Zhao, X., Wang, R., & Zhang, J. (2022). Impact Of Social Support On College Students' Anxiety Due To Covid-19: The Mediating Role Of Resilience And Perceived Risk. *Frontiers In Psychology*, 13, Article 948214. <Https://Doi.Org/10.3389/Fpsyg.2022.948214>
- Insyra, A. R., Afanis, N., & Erlinawati, E. (2024). Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Teman Sebaya Dengan Tingkat Ansietas Dalam Menyusun Skripsi Mahasiswa S1 Keperawatan Semester Viii Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. *Plenary Health: Jurnal Kesehatan Paripurna*, 1(1), 24-31. <Https://Doi.Org/10.37985/Plenaryhealth.V1i1.319>
- Iswanto, J., & Tohawi, A. (2025). Program Deteksi Dini Dan Edukasi Kesehatan Mental Remaja Melalui Peer Educator Di Smp Sains Terpadu Darussa'adah Pace Nganjuk. *Ngaliman: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 110-122. <Https://Doi.Org/10.53429/Ngaliman.V4i2.1706>

- Maisantri, V., Yuniar Sari, N., & Fitri, A. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Dan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Profesi Ners. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(2). <Https://Doi.Org/10.37287/Jppp.V7i2.4867>
- Muthia Dewi, A., Sovitriana, R., & Elmanika, R. (2024). Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Di Fakultas Ilmu Komunikasi Upi Y.A.I. *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 9(1). <Https://Doi.Org/10.37817/Ikraith-Humaniora.V9i1.4206>
- Parmar, J. S., Thapa, P., Micheal, S., Et Al. (2025). The Impact Of A Peer Support Program On The Social And Emotional Wellbeing Of Postgraduate Health Students During Covid-19: A Qualitative Study. *Education Sciences*, 15(3), 273. <Https://Doi.Org/10.3390/Educsci15030273>
- Pointon-Haas, J., Waqar, L., Upsher, R., Foster, J., Byrom, N., & Oates, J. (2023). A Systematic Review Of Peer Support Interventions For Student Mental Health And Well-Being In Higher Education. *Bjpsych Open*, 9(1), E12. <Https://Doi.Org/10.1192/Bjo.2023.603>
- Putri, N. I., & Hamonangan, H. (2023). Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Psychological Well-Being Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Universitas Hkbp Nommensen*, 8(1), Article 922. <Https://Doi.Org/10.36655/Psikologi.V8i1.922>
- Rahadiansyah, M. R., & Chusairi, A. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(2). <Https://Doi.Org/10.20473/Brpkm.V1i2.29077>
- Rahmah, R., Masluchah, L., Dewi, W. C., & Puspitasari, R. P. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Skripsi. *Idea: Jurnal Psikologi*, 8(2), 127-133. <Https://Doi.Org/10.32492/Idea.V8i2.8206>
- Rihartini, R. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Kedua Departemen Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 10(1), 29-33
- Roy, S., Et Al. (2022/2025). Stress, Anxiety And Depression As Psychological Distress Among College Students: Role Of Peer, Family And Mentor Support. *International Journal Of Environmental Research And Public Health / Mdpi*. <Https://Www.Mdpi.Com/2227-9032/13/16/1948>
- Samay, I. Y., Jembise, T. L., Elieser, E., & Iswanto, D. (2025). Eksplorasi Tantangan Psikologis Menggunakan Leq (Learning Experience Questionnaire) Pada Pengalaman Belajar Mahasiswa Kedokteran Jenjang Klinik Universitas Cenderawasih, Jayapura, Papua. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 5(3), 2571-2584. <Https://Doi.Org/10.54082/Jupin.1802>
- Sutarman, M. O., Agustina, A., Simon, S., & Adithio, M. J. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Merdeka Belajar Kampus Merdeka (Mbkm). *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 5(2). <Https://Doi.Org/10.51878/Paedagogy.V5i2.5814>
- Syafira, A., & Purnamasari, V. (2024). Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dengan Self Efficacy Dalam Menghadapi Osce Mahasiswa Keperawatan Anestesiologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Seroja Husada: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(5), 577-584. <Https://Doi.Org/10.572349/Serojahusada.V1i5.3521>
- Vicary, E., Et Al. (2024). The Impact Of Social Support On University Students Living With Mental Health Problems: A Review. *Disability & Society / Journal Of Mental Health (Review)*. <Https://Doi.Org/10.1080/09638237.2024.2408237>
- Wardani, T. A., Prasetyo, W. H., & Gunarsi, S. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Dalam Penyelesaian Studi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jiip – Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(6), 4358-4362. <Https://Doi.Org/10.54371/Jiip.V6i6.1772>
- Wei, P., Et Al. (2022). The Impact Of Social Support On Students' Mental Health: Implications For Higher Education. *Frontiers In Psychology*, 13, Article 994157. <Https://Doi.Org/10.3389/Fpsyg.2022.994157>