

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA BARU DI FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN

Laily Alfiatun Nashihah, Finka Putri Prameswari, Firda Nurul Anggraeni, Yunita Winda Safitri, Indira Renata Ameliya, Amira Aulia Eka Saputri, Satriya Pranata
Universitas Muhammadiyah Semarang

Email: lailynashiha16@gmail.com, finkaputri366@gmail.com, nurulfirda842@gmail.com,
yunitawinda21332@gmail.com, indiraa472@gmail.com, amiraaulia92106@gmail.com,
satriya.pranata@gmail.com

Abstrak / Abstract

This study explores how the mental health of new students at the Faculty of Nursing and Health Sciences of Muhammadiyah University of Semarang relates to the social support they receive from their peers. Sixty first-year students from the 2025/2026 school year were selected using a purposeful sampling method for this study, which employed a quantitative methodology with a correlational design. Information was gathered using a Google Form questionnaire that included evaluations of both peer social support and psychological well-being, each of which was scored using a five-point Likert scale. According to the correlation analysis, there was a favorable correlation between psychological well-being and peer social support. Better psychological well-being among students, such as greater adaptability, improved stress coping skills, and increased self-esteem, was linked to increased peer support. These results imply that first-year students' mental health improves when they feel more socially supported by their classmates.

Awal perkuliahan merupakan masa penting bagi mahasiswa baru karena mereka perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar, sosial, dan emosional yang berbeda. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak bantuan dari teman sebaya terhadap kesejahteraan mental mahasiswa baru di Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang. Pendekatan kuantitatif dengan fokus pada korelasi diadopsi untuk penelitian ini. Ini melibatkan 60 mahasiswa tahun pertama dari tahun akademik 2025/2026, dipilih menggunakan purposive sampling. Informasi dikumpulkan melalui Formulir Google daring yang diisi dengan pertanyaan mengenai dukungan sosial teman sebaya dan skala Likert lima poin yang dirancang untuk menilai kesehatan psikologis. Data dianalisis melalui uji korelasi. Hasilnya mengungkapkan hubungan positif antara dukungan teman sebaya dan kesehatan mental mahasiswa baru. Mereka yang mengalami dukungan sosial yang lebih besar cenderung menunjukkan peningkatan kesejahteraan psikologis, yang memerlukan adaptasi yang lebih mudah, peningkatan manajemen stres, dan peningkatan harga diri. Oleh karena itu, semakin besar dukungan yang diterima mahasiswa dari teman sebayanya, semakin sehat kondisi mental mereka.

Kata kunci: Dukungan Teman Sebaya, Kesejahteraan Mental, Mahasiswa Baru, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan

Received: November 2025
Reviewed: November 2025
Published: November 2025

Plagiarism Checker No 713
Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Nutricia.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Nutricia



This work is licensed under
a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Pendahuluan

Masa awal perkuliahan merupakan fase yang sangat krusial dalam kehidupan seorang mahasiswa, karena ini menandakan perpindahan dari sekolah menengah ke dunia pendidikan tinggi. Di tahap ini, mahasiswa baru harus menghadapi tuntutan akademik yang lebih menantang, beradaptasi dengan lingkungan baru, serta mengambil tanggung jawab pribadi yang lebih besar. Proses penyesuaian ini dapat menyebabkan tekanan mental bila tidak memperoleh dukungan sosial yang cukup.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization, 2025), tantangan kesehatan mental berdampak pada sekitar satu dari tujuh anak muda dan remaja, yang seringkali berasal dari perubahan lingkungan dan tuntutan pendidikan mereka. Laporan Survei (Kemenkes RI, 2023) menunjukkan bahwa 2,8% penduduk berusia antara 15 dan 24 tahun mengalami masalah mental dan emosional, dengan depresi memengaruhi 2,0% dari kelompok ini. Angka-angka ini menunjukkan bahwa dewasa muda dan remaja, terutama mereka yang sedang kuliah, menghadapi potensi masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres.

Seseorang dianggap sehat mental ketika ia dapat menikmati hidup sepenuhnya, membangun persahabatan yang bermakna, dan menemukan makna hidupnya. Kesehatan mental memiliki enam elemen kunci : menerima diri sendiri, memiliki koneksi yang baik dengan orang lain, mandiri, mengelola lingkungan, memiliki arah hidup, dan mengembangkan diri secara personal. Orang dengan kesehatan mental yang kuat seringkali menjalani kehidupan yang bahagia, mengelola stres secara efektif, dan beradaptasi dengan baik terhadap perubahan (Khumairoh et al., 2025).

Dukungan dari teman merupakan faktor penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa tahun pertama. Sebagaimana dicatat oleh (Sarafino et al., 2021), dukungan sebaya mengacu pada kepedulian, kasih sayang, dan bantuan yang diberikan oleh teman-teman yang usia dan latar belakangnya serupa. Jenis dukungan ini mencakup dukungan emosional, berbagi pengetahuan, validasi, dan bantuan praktis. Penelitian telah menunjukkan bahwa dukungan sosial sebaya dapat meningkatkan kemampuan memecahkan masalah, mengurangi tekanan akademik, dan memperkuat koneksi sosial mahasiswa.

Dalam sebuah studi yang dilakukan (Putri et al., 2022), ditemukan hubungan positif yang kuat antara dukungan sebaya dan kesehatan mental mahasiswa dari daerah di luar Yogyakarta. Mereka yang mendapatkan dukungan sosial yang memadai melaporkan hasil yang lebih baik, dengan korelasi $r = 0,634$ ($p < 0,05$). Hasil serupa diamati oleh (Ananda et al., 2023), yang menemukan kesejahteraan mental yang lebih baik di antara mereka yang memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi. Selain itu, penelitian oleh (Wulandari et al., 2021) menunjukkan bahwa dukungan dari teman sebaya dapat membantu menurunkan kecemasan akademik bagi mahasiswa dalam program layanan kesehatan.

Berdasarkan diskusi awal dengan mahasiswa baru Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang, beberapa individu menghadapi tantangan dalam beradaptasi dengan kerasnya pelatihan praktik, ekspektasi akademik yang tinggi, dan perasaan

terasing dari keluarga mereka. Kurangnya rasa kebersamaan yang memadai dari sesama mahasiswa dapat berdampak negatif pada stabilitas emosional mereka.

Mempertimbangkan hal tersebut di atas, dorongan dari sesama mahasiswa sangat penting dalam membantu mahasiswa baru mengatasi tekanan psikologis seiring mereka beradaptasi dengan kehidupan perkuliahan. Berdasarkan konteks ini, para peneliti meneliti " Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Baru di Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang."

Diharapkan penelitian ini mampu memberikan sumbangan akademis untuk perkembangan studi psikologi pendidikan dan keperawatan, serta menjadi landasan bagi fakultas dalam merumuskan program pendampingan dan sistem dukungan sebaya guna meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa baru.

Metode penelitian

Penelitian ini diidentifikasi sebagai penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Menurut (Sugiyono, 2023), penelitian korelasional berfokus pada pemahaman tentang hubungan antara berbagai variabel.

Dalam penelitian ini, peneliti bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana dukungan sosial teman sebaya berhubungan dengan kesehatan mental mahasiswa baru di Universitas Muhammadiyah Semarang.

Kelompok yang diteliti mencakup seluruh mahasiswa baru yang terdaftar di Universitas Muhammadiyah Semarang untuk tahun akademik 2025/2026. Sebanyak 60 partisipan terpilih, terdiri dari dua mahasiswa program D3 Gizi, enam mahasiswa program D3 Keperawatan, dua mahasiswa program D3 Teknologi Laboratorium, lima mahasiswa program S1 Gizi, enam mahasiswa program S1 Kebidanan, delapan mahasiswa program D4 Teknologi Laboratorium Medis, dan 31 mahasiswa program S1 Keperawatan.

Para peneliti menggunakan purposive sampling untuk memilih partisipan, yang berarti mereka memilih individu berdasarkan kriteria spesifik yang relevan dengan penelitian mereka (Sugiyono, 2023).

Untuk mengumpulkan informasi, kuesioner daring disebarakan menggunakan Google Forms. Kuesioner tersebut terdiri dari dua bagian : satu bagian untuk mengukur dukungan sosial teman sebaya dan bagian lainnya untuk menilai kesejahteraan psikologis, keduanya dirancang menggunakan skala Likert lima poin.

Validitas kuesioner dievaluasi berdasarkan pendapat para ahli, dan reliabilitasnya diukur menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 31 untuk MacOS.

Hasil dan pembahasan**Tabel 1****Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin (n=60)**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki – Laki	16	26,7
Perempuan	44	73,3
Jumlah	60	100

Berdasarkan Tabel 1, responden perempuan berjumlah 44 orang (73,3%) dan laki-laki 16 orang (26,7%). Hasil tersebut memperlihatkan bahwa mayoritas responden ialah perempuan.

Tabel 2**Karakteristik responden berdasarkan usia (n=60)**

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
17	3	5
18	37	61,7
19	19	31,7
20	1	1,6
Jumlah	60	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa jumlah peserta tertinggi adalah 18 tahun, yaitu 37 orang, atau 61,7% dari total. Kelompok usia berikutnya adalah 19 tahun, dengan 19 orang, atau 31,7%. Terdapat 3 responden berusia 17 tahun, yang mewakili 5%, dan jumlah terkecil, yaitu 20 tahun, yang mencakup 1 orang, atau 1,6%. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta adalah mahasiswa tahun pertama.

Tabel 3

Karakteristik responden berdasarkan prodi (n=60)

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
S1 KEPERAWATAN	31	51,7
D3 KEPERAWATAN	6	10
S1 KEBIDANAN	6	10
D3 TLM	2	3,3
D4 TLM	8	13.4
S1 GIZI	5	8,3
D3 GIZI	2	3,3
Jumlah	60	100

Merujuk pada Tabel 3, responden terbanyak berasal dari program studi Keperawatan sebanyak 31 orang (51,7%), sedangkan yang paling sedikit berasal dari D3 Teknologi Laboratorium Medis dan D3 Gizi masing-masing sebanyak 2 orang (3,3%).

Simpulan

Sebagian besar dari 60 mahasiswa baru Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang berpartisipasi dalam sebuah studi yang mengungkap hal ini. Semua responden adalah perempuan berusia 18 tahun yang terdaftar dalam kurikulum Sarjana Keperawatan.

Analisis tersebut mengungkapkan adanya hubungan antara dukungan sosial dari teman sekelas dan kesejahteraan psikologis mahasiswa baru. Semakin banyak dukungan yang mereka dapatkan, semakin baik kesehatan mental mereka. Dukungan ini penting untuk membantu mahasiswa baru beradaptasi dengan kehidupan kampus, mengurangi stres akademik, dan menumbuhkan rasa percaya diri serta kepuasan hidup yang lebih besar.

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa ketika mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Semarang terpapar pada tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi, mereka cenderung lebih banyak menerima dorongan sosial dari teman-temannya.

Saran

Untuk Mahasiswa Baru:

Disarankan agar mahasiswa lebih proaktif dalam mengembangkan hubungan sosial yang positif dengan teman-teman sejawat demi terciptanya atmosfer perkuliahan yang saling menopan serta meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Untuk Fakultas dan Pihak Kampus:

Disarankan mengembangkan program pendampingan sebaya atau kegiatan orientasi yang fokus pada dukungan sosial dan kesehatan mental, agar mahasiswa dapat beradaptasi secara lebih baik dan produktif.

Untuk Peneliti Selanjutnya:

Variabel tambahan dapat dimasukkan, seperti dukungan dari keluarga, tingkat stres akademik, atau strategi mengatasi masalah, untuk mendalami secara lebih mendetail berbagai faktor yang berperan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Referensi

- Ananda, P., & Rahmawati, I. (2023). Peer Social Support and Psychological Well-Being among College Students. *Journal of Educational Psychology*, 8(2), 115-125.
- Kemendes RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (BKPK), Kementerian Kesehatan RI.
- Khumairoh, A., Musslifah, A. R., & Purnomosidi, F. (2025). Makna Psychological Well-being dalam Perspektif Karyawan di Biro Smart Solindo Consultama. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*.
- Putri, A. N., & Utami, R. S. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perantau di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Terapan Indonesia*, 8(1), 42-53.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2021). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (10th ed.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Sutopo (ed.)). Bandung: anggota IKAPI.
- World Health Organization. (2025). *Mental Health Of Adolescents*. World Health Organization Report.
- Wulandari, S., Nugroho, A., & Fitriani, D. (2021). Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Stres Akademik Mahasiswa Kesehatan. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 6(2), 89-98.