

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA TINGKAT 3 STRATA-1 KEPERAWATAN

Amelia Ismaini¹, Meilitha Carolina², Nia Pristina³

Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Eka Harap Palangka Raya^{1,2,3}

e-mail: amelliaismaini99@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan mental adalah kondisi individu yang mampu berfungsi secara normal dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Mahasiswa rentan mengalami tekanan akademik, perubahan sosial, serta tuntutan lingkungan. Dalam hal ini, dukungan sosial teman sebaya berperan penting melalui bantuan emosional, informasi, dan dukungan praktis yang meningkatkan resiliensi, mengurangi isolasi, serta mendorong kesejahteraan mental. Penelitian ini untuk mengidentifikasi hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental pada mahasiswa di Universitas Palangka Raya. Jenis penelitian ini adalah korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini berjumlah sebanyak 69 responden mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *Total sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner melalui *google form* yang dibagikan kepada mahasiswa. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian adalah Uji *Spearman Rank*. Penelitian ini diketahui bahwa hubungan dukungan sosial teman sebaya dari hasil analisis *Spearman Rank* diperoleh p (*value*) = $0,000 \leq 0,05$ artinya terdapat hubungan dukungan sosial dengan kesehatan mental *correlation coefficient* 0,415 di Universitas Eka Harap Palangka Raya, artinya terdapat keeratan hubungan dikategorikan tinggi. Menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental pada mahasiswa tingkat 3 strata-1 keperawatan di Universitas Eka Harap Palangka Raya yang artinya memiliki tingkat hubungan yang tinggi.

Kata Kunci: *Dukungan Sosial, Kesehatan Mental, Mahasiswa*

ABSTRACT

Mental health is a condition in which individuals can function normally while facing various life challenges. College students are vulnerable to academic pressure, social changes, and environmental demands. In this context, peer social support plays an important role by providing emotional, informational, and practical assistance that enhances resilience, reduces isolation, and promotes mental well-being. This study aims to identify the relationship between peer social support and mental health among students at the University of Palangka Raya. The type of research used is correlational with a cross-sectional approach. The study involved a total of 69 student respondents. The sampling technique used was total sampling. Data were collected using a questionnaire distributed to students via Google Form. The statistical test used in this study was the Spearman Rank test. The results showed that the relationship between peer social support and mental health, based on the Spearman Rank analysis, obtained a p -value = $0.000 \leq 0.05$, indicating a significant relationship between social support and mental health with a correlation coefficient of 0.415 at Eka Harap University, Palangka Raya. This means that the strength of the relationship is categorized as high. It shows that there is a significant relationship between peer social support and mental health among third-year undergraduate nursing students at Eka Harap University, Palangka Raya, indicating a high level of correlation.

Keywords: *Social Support, Mental Health, Students*

PENDAHULUAN

Teman sebaya memiliki peran penting dalam memengaruhi kemampuan individu untuk berkembang dan mewujudkan potensi diri. Melalui hubungan yang saling menghormati dan memahami, mahasiswa merasa diterima serta memiliki kesamaan pengalaman dengan lingkungannya, yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental (Harahap et al., 2023). Sebaliknya, relasi yang tidak sehat atau minimnya dukungan teman sebaya dapat menimbulkan tekanan sosial, seperti konflik atau pengucilan, yang berpotensi menghambat perkembangan sosial dan emosional mahasiswa (Lu et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa kualitas interaksi sosial antar teman sebaya menjadi salah satu faktor signifikan dalam mendukung adaptasi akademik, stabilitas emosional, dan pencapaian kesejahteraan mental pada mahasiswa. Peran teman sebaya juga berdampak besar terhadap kondisi psikologis remaja. Pengetahuan dan pemahaman mengenai kesehatan mental menjadi hal penting untuk membangun kemampuan menjaga keseimbangan emosional, menghadapi risiko gangguan mental, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis (Fadhilah et al., 2023).

Mahasiswa menghadapi berbagai tantangan yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka, seperti tekanan akademik, perubahan sosial, dan ekspektasi lingkungan. Salah satu faktor penting dalam menghadapi tantangan tersebut adalah adanya jaringan sosial yang memberikan rasa aman dan diterima. Dukungan sosial mencakup bantuan emosional, informasi, serta dukungan praktis dari lingkungan sekitar, termasuk keluarga, teman, dan rekan kerja. Isu kesehatan mental menjadi perhatian utama di kalangan mahasiswa, terutama karena tidak semua merasa memiliki sistem pendukung yang memadai. Fenomena ini tampak di beberapa kampus, di mana masih banyak mahasiswa yang mengalami stres, kecemasan, dan depresi tanpa adanya hubungan sosial yang supportif. Kesenjangan ini menunjukkan bahwa kesadaran dan praktik saling mendukung di antara mahasiswa belum berjalan seimbang. Banyak mahasiswa memahami pentingnya empati dan kebersamaan, namun belum mampu menerapkannya dalam interaksi sehari-hari. Pemahaman mengenai kesehatan mental menjadi hal yang sangat penting agar mahasiswa mampu menjaga keseimbangan psikologis, mengantisipasi risiko gangguan mental, serta meningkatkan kesejahteraan diri (Simarmata & Hamonangan, 2024; Fauziah & Ardiansyah, 2025). Di Universitas Eka Harap, misalnya, sejumlah mahasiswa melaporkan merasa terisolasi dan kekurangan teman yang dapat diandalkan saat menghadapi kesulitan, menandakan bahwa sistem sosial antar mahasiswa masih perlu diperkuat.

Data dari WHO (2022) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental, seperti kecemasan dan depresi, meningkat signifikan di kalangan mahasiswa akibat stres akademik, tuntutan sosial, dan perubahan gaya hidup. Hasil *World Mental Health International College Student Project* (Auerbach et al., 2018) pada 19 universitas di delapan negara mengungkapkan bahwa sekitar 35% mahasiswa mengalami setidaknya satu gangguan mental menurut DSM-IV, seperti gangguan suasana hati (*mood disorder*), kecemasan, atau penyalahgunaan zat (*substance disorder*), dan dalam 12 bulan terakhir 31,4% di antaranya mengalami gejala tersebut. Data dari *ACHA-National College Health Assessment II* juga menunjukkan bahwa 34,2% mahasiswa mengalami stres, 27,8% mengalami kecemasan, dan 20,2% mengalami depresi. Sementara itu, Indeks Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia Tahun 2023 mencatat 9.162.886 kasus depresi dengan prevalensi 3,7%, di mana individu yang tidak produktif cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami gejala depresi.

Kondisi serupa juga terlihat pada kelompok remaja di Indonesia. Berdasarkan *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey*, sebanyak 15,5 juta (34,9%) remaja mengalami masalah mental dan 2,45 juta (5,5%) mengalami gangguan mental. Prevalensi stres dan depresi pada mahasiswa di Indonesia bahkan dilaporkan mencapai 36,7–71,6%

(Ambarwati et al., 2019). Tingginya angka tersebut menegaskan pentingnya meneliti hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan kesehatan mental, terutama di lingkungan pendidikan keperawatan seperti Universitas Eka Harap yang memiliki tuntutan akademik dan praktik klinik cukup berat. Dari hasil observasi awal terhadap 17 mahasiswa, ditemukan bahwa 3 di antaranya jarang menerima dukungan dari rekan sebayanya, pernah mengalami kecemasan, dan cenderung enggan terbuka kepada teman.

Teman sebaya berperan penting sebagai sumber afeksi, simpati, pemahaman, dan bimbingan moral. Dukungan sosial yang memadai dapat meningkatkan kesejahteraan mental remaja dengan membuat mereka merasa dicintai, diperhatikan, serta terlindung dari stres dan isolasi sosial. Penelitian Putri (2016) menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif remaja dan berperan penting dalam menjaga kesehatan mental. Sebaliknya, kurangnya dukungan dapat menimbulkan stres dan perasaan terasingkan. Dampak positifnya mencakup peningkatan kesehatan mental, pengurangan kecemasan, dorongan terhadap pengembangan resiliensi dan keterampilan sosial, serta peningkatan rasa ketertarikan dan kepuasan hidup. Sebaliknya, dukungan yang kurang memadai atau tekanan dari teman sebaya dapat menyebabkan stres dan perasaan terasingkan (Alsarrani et al., 2022).

Dengan meningkatnya urgensi kesehatan mental di kalangan mahasiswa, khususnya di Indonesia, penelitian ini berfokus pada pengaruh hubungan sosial di antara teman sebaya terhadap kesehatan mental mahasiswa Universitas Eka Harap Palangka Raya. Penelitian ini memiliki kebaruan dalam menyoroti kualitas interaksi dan dinamika hubungan sosial sehari-hari mahasiswa, baik akademik maupun nonakademik, sebagai faktor protektif terhadap kesehatan mental yang belum banyak dikaji pada konteks lokal, khususnya di bidang keperawatan. Penting bagi kampus dan mahasiswa untuk menciptakan lingkungan yang suportif melalui kegiatan bersama, pembentukan komunitas atau forum diskusi yang membahas isu kesehatan mental, serta pelatihan keterampilan sosial seperti empati dan kemampuan menjadi pendengar yang baik. Lingkungan sosial yang saling peduli dapat membantu mahasiswa merasa diterima, mengurangi stres akademik, serta memperkuat resiliensi psikologis. Sebaliknya, konflik antar teman akibat perbedaan pendapat perlu diminimalkan agar tidak berdampak negatif pada kesejahteraan mental mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan jenis penelitian korelasional dengan pendekatan *total sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat 3 Strata-1 di Universitas Eka Harap Palangka Raya yang memenuhi kriteria inklusi dengan jumlah 69 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada mahasiswa melalui *Google Form*, serta disertai observasi ringan terhadap interaksi sosial mahasiswa di lingkungan kampus untuk memperkuat data lapangan. Instrumen penelitian disusun berdasarkan indikator variabel yang telah disesuaikan dengan tujuan penelitian agar hasil yang diperoleh lebih akurat dan relevan. Analisis data menggunakan uji statistik *Spearman Rank* untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan kesehatan mental mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Setelah proses pengumpulan dan analisis data dilakukan, diperoleh berbagai temuan yang memberikan gambaran mengenai dinamika dukungan sosial teman sebaya dan kondisi kesehatan mental mahasiswa tingkat 3 Keperawatan. Data yang terkumpul kemudian diolah

untuk melihat kecenderungan tingkat dukungan sosial serta kesehatan mental yang dialami oleh responden. Hasil analisis ini tidak hanya menunjukkan distribusi nilai dari masing-masing variabel, tetapi juga mengungkap keeratan hubungan di antara keduanya. Temuan-temuan berikut disajikan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan tersebut dalam konteks kehidupan akademik mahasiswa.

1) Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Mahasiswa di Universitas Eka Harap Palangka Raya

Karakteristik responden perlu disajikan untuk memberikan gambaran umum mengenai profil mahasiswa yang menjadi partisipan penelitian. Aspek usia menjadi salah satu faktor penting karena berpengaruh terhadap kematangan emosional dan kemampuan beradaptasi dalam menghadapi tuntutan akademik maupun sosial. Data ini juga membantu memahami sejauh mana keseragaman usia dapat memengaruhi dinamika hubungan sosial di lingkungan kampus. Oleh karena itu, distribusi usia responden berikut dapat menggambarkan konteks umum kondisi mahasiswa tingkat 3 Keperawatan di Universitas Eka Harap Palangka Raya.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
20-21 Tahun	42	60,9
22-23 Tahun	25	36,2
24-25 Tahun	2	2,8
Total	69	100

Sebagian besar responden penelitian berada pada rentang usia produktif awal, yaitu 20–21 tahun, yang umumnya sedang berada pada tahap adaptasi akademik dan sosial di lingkungan perkuliahan. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa sudah cukup matang secara emosional untuk menerima tanggung jawab akademik dan sosial. Proporsi responden yang lebih tua relatif kecil, menandakan keseragaman usia dalam populasi penelitian. Kondisi ini dapat memberikan gambaran homogenitas pengalaman sosial dan tekanan akademik yang mereka hadapi.

2) Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Universitas Eka Harap Palangka Raya

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin disajikan untuk memberikan gambaran mengenai proporsi partisipan laki-laki dan perempuan dalam penelitian ini. Aspek jenis kelamin penting diperhatikan karena dapat memengaruhi cara individu membangun hubungan sosial serta menanggapi tekanan psikologis di lingkungan akademik. Melalui distribusi ini, peneliti dapat melihat apakah terdapat keseimbangan representasi antara kedua kelompok. Data berikut menjadi dasar dalam memahami perbandingan dukungan sosial dan kondisi kesehatan mental mahasiswa berdasarkan perbedaan gender.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki-laki	35	50,7
Perempuan	34	49,3
Total	69	100

Distribusi jenis kelamin mahasiswa dalam penelitian ini tergolong seimbang antara laki-laki dan perempuan. Keseimbangan tersebut memberikan peluang analisis yang lebih objektif tanpa dominasi gender tertentu. Hal ini juga mengindikasikan bahwa persepsi dan pengalaman

mengenai dukungan sosial serta kesehatan mental dapat dibandingkan secara proporsional. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat merepresentasikan kondisi mahasiswa secara umum di lingkungan kampus.

3) Dukungan Sosial Teman Sebaya Pada Mahasiswa Tingkat 3 Strata-1 di Universitas Eka Harap Palangka Raya

Analisis terhadap tingkat dukungan sosial teman sebaya dilakukan untuk mengetahui sejauh mana mahasiswa merasakan adanya bantuan emosional, informasi, dan dukungan praktis dari rekan sebayanya. Dukungan sosial menjadi aspek penting dalam menciptakan suasana akademik yang positif dan meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa. Melalui data ini, dapat terlihat bagaimana kualitas interaksi dan keterlibatan sosial mahasiswa di lingkungan kampus. Hasil pengukuran berikut menyajikan distribusi tingkat dukungan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat 3 Strata-1 Keperawatan di Universitas Eka Harap Palangka Raya.

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan dukungan sosial pada Mahasiswa

Dukungan Sosial	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Sedang	67	97,1
Tinggi	2	2,9
Rendah	0	0,0
Total	69	100

Sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat dukungan sosial kategori sedang, yang menunjukkan bahwa hubungan antar teman sebaya berjalan cukup baik namun belum maksimal. Kondisi ini menggambarkan bahwa mahasiswa saling berinteraksi dan memberikan dukungan, meskipun intensitasnya masih terbatas. Tingkat dukungan yang belum optimal bisa dipengaruhi oleh kesibukan akademik dan perbedaan latar belakang sosial. Hasil ini mengisyaratkan perlunya peningkatan aktivitas kolaboratif dan komunikasi antar mahasiswa agar rasa saling mendukung dapat lebih berkembang.

4) Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Tingkat 3 Strata-1 di Universitas Eka Harap Palangka Raya

Aspek kesehatan mental menjadi indikator penting dalam menilai kesejahteraan psikologis mahasiswa di lingkungan akademik. Melalui analisis ini, diperoleh gambaran mengenai sejauh mana mahasiswa mampu menjaga stabilitas emosional dan beradaptasi dengan berbagai tuntutan perkuliahan. Data yang disajikan mencerminkan kondisi mental mahasiswa tingkat 3 Strata-1 Keperawatan di Universitas Eka Harap Palangka Raya dalam konteks kehidupan akademik dan sosialnya. Hasil distribusi berikut memberikan pemahaman awal mengenai tingkat kesehatan mental yang dimiliki oleh para responden.

Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan Kesehatan Mental pada Mahasiswa

Kesehatan Mental	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tinggi	69	100,0
Sedang	0	0,0
Rendah	0	0,0
Total	69	100

Seluruh responden menunjukkan kondisi kesehatan mental yang tinggi, menandakan kemampuan adaptasi yang baik terhadap tuntutan akademik dan lingkungan sosial. Hal ini mencerminkan bahwa mahasiswa memiliki ketahanan psikologis yang kuat dalam menghadapi

tekanan perkuliahan. Faktor lingkungan kampus yang kondusif dan hubungan sosial yang positif dapat turut berperan dalam menjaga stabilitas mental tersebut. Dengan demikian, kondisi ini menunjukkan keberhasilan mahasiswa dalam mempertahankan keseimbangan emosional di tengah berbagai tantangan akademik.

5) Hasil Analisis Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Tingkat 3 Strata-1 di Universitas Eka Harap Palangka Raya

Setelah diperoleh gambaran mengenai tingkat dukungan sosial dan kondisi kesehatan mental mahasiswa, tahap selanjutnya adalah menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana dukungan sosial teman sebaya berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa. Melalui uji statistik yang dilakukan, diperoleh hasil yang menunjukkan kekuatan dan arah hubungan antara kedua aspek tersebut. Data pada tabel berikut menyajikan hasil analisis crosstabulation dan uji korelasi yang menjadi dasar interpretasi hubungan variabel penelitian.

Tabel 5. Hasil Analisis (Crosstabulation) dan Hasil Uji Statistik Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa

Dukungan Sosial	Kesehatan Mental		Total		p-value	Correlation Coefficient
	F	%	F	%		
Sedang	67	97,1%	67	97,1%	0,000	0,415
Tinggi	2	2,9%	2	2,9%		
Total	69	100,0%	69	100,0%		

Hasil analisis pada tabel menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental mahasiswa tingkat 3 Strata-1 di Universitas Eka Harap Palangka Raya. Nilai p-value sebesar 0,000 (<0,05) menandakan bahwa hubungan kedua variabel tersebut bersifat signifikan secara statistik. Sementara itu, koefisien korelasi sebesar 0,415 mengindikasikan bahwa hubungan yang terbentuk berada pada kategori sedang dan bersifat positif, artinya semakin baik dukungan sosial yang diterima mahasiswa dari teman sebayanya, maka semakin baik pula kondisi kesehatan mental mereka. Temuan ini memperkuat pentingnya peran lingkungan sosial yang suportif di kalangan mahasiswa dalam menjaga stabilitas psikologis dan kesejahteraan mental.

Pembahasan

Dalam kehidupan mahasiswa, dukungan sosial teman sebaya dan kesehatan mental merupakan dua aspek yang saling berkaitan dan berperan penting dalam menentukan keberhasilan serta kesejahteraan individu di lingkungan akademik. Dukungan sosial dari teman sebaya dapat menjadi sumber kekuatan emosional dan motivasi, terutama ketika mahasiswa menghadapi tekanan akademik, sosial, maupun pribadi. Sementara itu, kesehatan mental yang baik menjadi landasan bagi mahasiswa untuk beradaptasi, berpikir positif, dan menjalani proses pembelajaran secara optimal. Oleh karena itu, pembahasan berikut menguraikan secara bertahap mengenai kondisi dukungan sosial teman sebaya, tingkat kesehatan mental, serta hubungan antara keduanya pada mahasiswa di Universitas Eka Harap Palangka Raya.

1) Dukungan Sosial Teman Sebaya pada Mahasiswa di Universitas Eka Harap Palangka Raya

Hasil penelitian terhadap 69 responden menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa di Universitas Eka Harap Palangka Raya berada pada kategori dukungan sosial teman sebaya tingkat sedang. Temuan ini menggambarkan bahwa mahasiswa secara umum telah memiliki

jaringan sosial yang berfungsi dengan baik dalam mendukung kesejahteraan emosional dan adaptasi mereka, meskipun intensitas dukungannya belum maksimal. Dukungan sosial teman sebaya adalah elemen esensial untuk adaptasi dan kesejahteraan mahasiswa, didefinisikan sebagai kenyamanan fisik-psikologis dari sahabat atau kelompok sebaya (Baron & Byrne, 2005 dalam Indriani & Sugiasih, 2016). Secara umum, ini merupakan bantuan dari lingkungan sosial yang meningkatkan kesejahteraan psikologis dan adaptasi harian (Taylor, 2011), berasal dari empati dan rasa senasib (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Rinda dan Ash-Shiddiqy (2022) menyoroti persepsi mahasiswa yang merasa dicintai, diperhatikan, dan dihargai oleh teman sebaya saat menghadapi kesulitan, sementara Hartini Rinda dan Nurussuhobah (2025) mengaitkannya dengan jumlah teman yang mampu memenuhi kebutuhan persetujuan, kepemilikan, dan keamanan. Intinya, dukungan sosial teman sebaya mencakup perhatian emosional, penghargaan, bantuan instrumental, dan informasi dari individu seumur atau setara kematangan, membangun hubungan saling mendukung. Bentuk dukungan ini beragam untuk kebutuhan holistik: emosional (empati, kepedulian untuk rasa nyaman dan dicintai); penghargaan (dorongan positif, persetujuan gagasan, perbandingan membangun diri); instrumental (bantuan langsung seperti waktu, jasa, atau finansial); informasi (nasihat, saran, umpan balik); serta jaringan sosial (kebersamaan dalam kelompok berminat sama), yang memperkuat ikatan komunal (Fauziah & Ardiansyah, 2025).

Faktor yang mempengaruhi dukungan sosial teman sebaya, menurut Myers (dalam Ristianti, 2018), meliputi empati (merasakan kesusahan orang lain untuk kesejahteraan bersama); norma-norma sosial (membimbing kewajiban interpersonal); dan pertukaran sosial (timbal balik cinta, pelayanan, informasi untuk kepercayaan dan kepuasan relasional). Faktor-faktor ini mempromosikan interaksi positif dan dukungan berkelanjutan. Manfaatnya bagi mahasiswa mencakup pengurangan stres-kecemasan serta peningkatan kepercayaan diri (kesehatan mental); pembangunan keterampilan relasional dan hubungan sehat (perkembangan sosial); serta kontribusi pada kesejahteraan psikologis keseluruhan, termasuk kebahagiaan dan adaptasi.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, hal ini menunjukkan bahwa antara fakta dan teori terdapat kesesuaian, yaitu dalam dinamika kehidupan kampus yang sarat dengan tuntutan akademik, adaptasi sosial, dan transisi dewasa, dukungan sosial pada tingkat sedang muncul sebagai bentuk interaksi yang paling adaptif dan berkelanjutan. Hampir semua mahasiswa memiliki akses ke dukungan emosional, informasional, dan sosial dari teman-teman mereka. Beberapa kemungkinan alasan mengapa hasil tersebut dapat terjadi adalah keterlibatan dalam komunitas kampus, di mana mahasiswa yang aktif dalam kegiatan kampus dan organisasi cenderung memiliki jaringan sosial yang lebih luas dan dukungan yang lebih kuat dari teman sebaya. Dampak positif dukungan sosial dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi; mahasiswa memiliki motivasi yang lebih tinggi dan dapat mencapai tujuan akademik mereka dengan lebih efektif, serta membangun jaringan profesional yang dapat bermanfaat bagi karier mereka di masa depan.

Sebaliknya, dampak negatif dapat muncul pada mahasiswa yang terlalu bergantung pada dukungan sosial teman sebaya, karena dapat mengalami kesulitan jika tidak memiliki dukungan yang cukup, dan hal ini dapat berdampak buruk pada kesejahteraan mereka. Secara keseluruhan, opini ini menegaskan bahwa dukungan sosial sedang bukan hanya strategi bertahan, melainkan fondasi untuk pertumbuhan mahasiswa yang holistik dan *resilient*, mempersiapkan mereka menghadapi tantangan pasca-kuliah dengan lebih percaya diri serta menjadi indikator positif yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan dan kesuksesan mahasiswa.

2) Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Universitas Eka Harap Palangka Raya

Berdasarkan hasil penelitian dari 69 responden, diketahui bahwa semua mahasiswa di Universitas Eka Harap Palangka Raya berada pada kategori kesehatan mental tinggi sebanyak 69 orang (100%). Hasil ini menandakan bahwa seluruh responden memiliki kemampuan adaptasi dan kesejahteraan psikologis yang optimal. Kesehatan mental adalah fondasi kesejahteraan individu, didefinisikan sebagai keadaan bebas dari masalah internal, kemampuan menerima kekurangan, menghadapi tantangan, dan merasakan kepuasan hidup (Aulia et al., 2020; UNICEF, 2021). Interaksi faktor ini menunjukkan dinamika individu-konteks dalam kesehatan mental.

Komponen kesehatan mental terdiri dari tiga elemen utama: kesejahteraan emosional (emosi positif terhadap pengalaman hidup), psikologis (kepuasan, kebahagiaan, tanpa depresi), dan sosial (fungsi sosial serta penilaian diri terhadap kehidupan). Ketiga komponen ini saling terkait dan membentuk kerangka dinamis untuk pemahaman holistik (Putra, 2023). Etiologi gangguan kesehatan mental berasal dari faktor somatogenik (neurokimia, neurofisiologi, neuroanatomik), psikogenik (interaksi keluarga tidak aman, kehilangan memicu depresi-kecemasan), dan sosiogenik (pengasuhan, ekonomi, pendidikan, fasilitas kesehatan). Dimensi kesehatan mental meliputi depresi (mood berkepanjangan dengan kesedihan, insomnia, kelelahan, putus asa); kecemasan (ketidakmatangan emosional, gelisah, hiperventilasi, berisiko *self-harm* jika terlambat ditangani; Putri, 2016); kehilangan kontrol perilaku (impulsif di bawah tekanan); kepuasan hidup (penilaian subjektif kualitas hidup); kondisi emosional (fluktuasi suasana hati); serta perasaan positif umum (optimisme, antusiasme sebagai indikator afektif).

Berdasarkan hasil penelitian di atas, hal ini menunjukkan bahwa antara fakta dan teori terdapat kesesuaian, yaitu mahasiswa di Universitas Eka Harap Palangka Raya menunjukkan kesehatan mental kategori tinggi. Dalam lingkungan akademik yang dinamis dan penuh tekanan, kesehatan mental yang tinggi bukan hanya indikator kesejahteraan pribadi, melainkan juga mendukung kesuksesan holistik, termasuk prestasi akademik, hubungan sosial, dan adaptasi jangka panjang. Tingkat kesehatan mental tinggi ditandai dengan kesejahteraan emosional (emosi positif dan kepuasan hidup), psikologis (penerimaan diri dan pengelolaan stres efektif), serta sosial (kemampuan bergaul dan ikatan yang sehat), memberikan mahasiswa keunggulan kompetitif yang berkelanjutan.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa sehingga mereka dapat mencapai hasil 100% sehat mental antara lain: keseimbangan emosi, dukungan sosial, keterampilan hidup, dan gaya hidup sehat. Mahasiswa yang memiliki keseimbangan emosi dapat mengelola stres dan emosi negatif secara efektif. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan dapat membantu mahasiswa merasa didengar dan dihargai. Keterampilan hidup, seperti manajemen waktu, pengaturan tujuan, dan keterampilan komunikasi, memungkinkan mahasiswa menghadapi tantangan hidup dengan lebih efektif, sedangkan gaya hidup sehat, seperti olahraga teratur, pola makan seimbang, dan tidur cukup, dapat meningkatkan kesehatan mental mereka.

Kesehatan mental yang tinggi memungkinkan mahasiswa memanfaatkan potensi secara optimal, sehingga menghasilkan resiliensi yang lebih kuat terhadap tantangan, seperti deadline tugas, transisi karir, atau pandemi. Dalam beberapa indikator kesehatan mental, seperti tingkat bunuh diri dan penyalahgunaan zat, data menunjukkan bahwa laki-laki memiliki risiko lebih tinggi daripada perempuan. Hal ini disebabkan oleh norma budaya patriarki yang menekankan kekuatan dan independensi, membuat laki-laki enggan mencari bantuan dan cenderung menekan emosi, sehingga masalah mereka berkembang menjadi komplikasi serius seperti kecanduan atau hasil yang sangat fatal. Opini ini menekankan bahwa kesehatan mental laki-laki tampak lebih tinggi akibat kombinasi faktor sosial, biologis, dan data empiris.

Dampak positif dari memiliki kesehatan mental yang tinggi meliputi peningkatan prestasi akademik, hubungan sosial yang baik, kualitas hidup yang lebih baik, dan produktivitas yang lebih tinggi. Secara keseluruhan, hal ini menegaskan bahwa kesehatan mental tinggi bukan sekadar tujuan, melainkan investasi strategis yang membentuk mahasiswa menjadi individu adaptif dan berkontribusi positif bagi masyarakat, selaras dengan visi kesejahteraan holistik dalam pendidikan tinggi

3) Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kesehatan Mental Mahasiswa di Universitas Eka Harap Palangka Raya

Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental pada mahasiswa tingkat 3 strata-1 di Universitas Eka Harap Palangka Raya menunjukkan hasil signifikan. Hasil Uji Spearman Rank menemukan nilai p sebesar 0,000, yang \leq nilai alfa 0,05, serta nilai correlation coefficient 0,415 menunjukkan hubungan sedang. Maka hipotesis H1 diterima, artinya terdapat hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kesehatan Mental pada mahasiswa tingkat 3 strata-1. Temuan ini menegaskan bahwa interaksi sosial antar teman sebaya memiliki keterkaitan yang bermakna terhadap kondisi mental mahasiswa.

Menurut Fadhilah et al. (2023), dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan emosional, informasi, dan motivasi dari teman sebayanya akan memiliki kemampuan lebih baik dalam mengatasi tekanan akademik, menjaga kestabilan emosi, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Setyorini et al. (2025) menyatakan dalam penelitiannya di STIKES Mamba'ul'Ulum Surakarta bahwa terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan kesehatan mental mahasiswa ($p = 0,001$). Dukungan sosial yang diberikan teman sebaya, seperti perhatian, empati, dan bantuan praktis, berperan penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan psikologis mahasiswa.

Berdasarkan teori dan penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Dukungan yang diberikan teman sebaya dalam bentuk empati, bantuan emosional, maupun dukungan informasi mampu meningkatkan rasa percaya diri, memperkuat mekanisme coping, dan menurunkan tingkat stres serta kecemasan. Analisis hubungan antara dukungan sosial dan kesehatan mental mahasiswa menunjukkan adanya kecenderungan yang signifikan. Pada dukungan sosial kategori sedang, 97,1% responden mahasiswa memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat dari teman sebaya, sedangkan kesehatan mental kategori tinggi menunjukkan 100% responden memiliki kondisi mental optimal, bebas dari gejala gangguan jiwa, dan mampu menghadapi tantangan hidup dengan baik.

Dari karakteristik responden berdasarkan usia, sebagian besar mahasiswa berada pada rentang 20–22 tahun, termasuk kategori dewasa awal. Pada tahap perkembangan ini, individu sedang mengalami proses pencarian jati diri, peningkatan kemandirian, dan penyesuaian terhadap tuntutan sosial serta akademik yang lebih kompleks. Usia tersebut memiliki keterkaitan erat dengan tingkat dukungan sosial teman sebaya dan kesehatan mental. Mahasiswa pada usia ini cenderung lebih mengandalkan teman sebaya sebagai sumber dukungan emosional, karena teman dianggap mampu memahami kondisi mereka dibandingkan orang dewasa atau keluarga.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial sedang berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih tinggi. Dukungan sosial yang rendah dapat mengurangi interaksi sosial langsung dan aktivitas fisik, yang keduanya penting untuk kesehatan mental yang baik. Dukungan sosial teman sebaya memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental individu dengan cara mengurangi stres, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengurangi gejala

depresi serta kecemasan melalui dukungan emosional, instrumental, dan informasi. Dukungan sosial teman sebaya membantu individu menghadapi tantangan dan tekanan, sehingga meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan (Hidayati & Purwandari, 2023).

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan kesehatan mental pada mahasiswa saling terkait. Oleh karena itu, perlu ada upaya dari teman sebaya untuk saling memberikan dukungan sosial satu sama lain. Keadaan responden yang mendapatkan dukungan sosial memiliki keseimbangan antara dukungan sosial dan kesehatan mental. Dukungan sosial teman sebaya sangat penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa, khususnya pada masa remaja akhir. Mahasiswa tingkat tiga berada pada tahap perkembangan yang penuh tekanan, baik dari tuntutan akademik maupun tanggung jawab pribadi.

Dalam situasi tersebut, teman sebaya menjadi sumber dukungan paling dekat dan relevan secara emosional. Dukungan yang diberikan teman sebaya tidak hanya membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik, tetapi juga memberikan rasa diterima, dimengerti, dan dihargai. Hal ini menumbuhkan perasaan positif terhadap diri sendiri, meningkatkan motivasi belajar, serta mencegah timbulnya gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi. Interaksi sosial yang sehat antar teman sebaya menciptakan lingkungan belajar yang suportif dan kondusif bagi perkembangan mental yang baik. Dengan demikian, keadaan responden yang terkait antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental menunjukkan bahwa dukungan sosial yang didapatkan mampu membantu kesehatan mental responden menjadi stabil dan lebih baik.

KESIMPULAN

Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental pada mahasiswa berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Spearman Rank* dukungan sosial dan kesehatan mental diperoleh nilai p (*Value*) 0,000 ($p \leq 0,05$), maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesehatan mental mahasiswa di Universitas Eka Harap Palangka Raya. Korelasi *Spearman's rho* 0,415, menunjukkan memiliki hubungan yang sedang dengan kesehatan mental pada mahasiswa di Universitas Eka Harap Palangka Raya. Mahasiswa perlu memantau untuk memastikan bahwa mereka memiliki dukungan sosial yang baik serta kesehatan mental yang seimbang dan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alsarrani, A., Hunter, R. F., & Dunne, L. (2022). Association between friendship quality and subjective wellbeing among adolescents: A systematic review. *BMC Public Health*, 22, 2420. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14776-4>
- Ambarwati, D. R., Pinilih, S. S., & Astuti, R. (2019). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2), 45–52. <https://doi.org/10.30651/jkm.v4i2.3099>
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., ... Kessler, R. C. (2018). *The WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders*. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623–638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- Aulia, F., Hastjarjo, T. D., Setiyawati, D., & Patria, B. (2020). *Student well-being: A systematic literature review*. Buletin Psikologi, UGM. <https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/view/42979>

- Fadhilah, A. A. N., Alviyanti, D., & Husny, M. R. R. (2023). Pengaruh Dukungan Teman Sebaya terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa BPI UIN Jakarta. *RAZIQ: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(2), 174-178.
<https://jurnal.diklinko.id/index.php/raziq/article/view/103>
- Fauziah, S., & Ardiansyah, H. (2025). Peran Dukungan Sosial dalam Kesehatan Mental Mahasiswa Pendidikan Ekonomi UPI. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 14613–14618. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i2.27686>
- Harahap, A. P., Daramusseng, A., Choirunissa, R., & Nugraheni, S. A. (2023). *The Effect of Social Support on Adolescent Mental Health: Literature Review*. Jurnal Kedokteran Brawijaya, 12(3), 33-46. <https://doi.org/10.21776/ub.jkb.2023.033.01.7> jkb.ub.ac.id
- Hartini Rinda, R., & Nurussuhobah, S. F. (2025). 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> jurnal.poltekkesos.ac.id
- Hidayati, D. L., & Purwandari, E. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kesehatan Mental di Indonesia: Kajian MetaAnalisis. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 13(1), 270-283. <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v13i1.6536>
- Indriani, D., & Sugiasih, I. (2016). *Dukungan sosial dan konflik peran ganda terhadap kesejahteraan psikologis karyawan PT. SC Enterprises Semarang*. Jurnal Proveksi, 11(1), 46-54. <https://doi.org/10.26740/jp.v11n1.p46-54>
- Kemenkes. (2021). Pedoman dan Standar Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional. In *Komisi Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional*. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/4214/1/Pedoman%20dan%20Standar%20Etik%20Penelitian%20dan%20Pengembangan%20Kesehatan%20Nasional.pdf>
- Lu, S., Hart, L. M., Jorm, A. F., Gregg, K., Gross, M., Mackinnon, A. J., & Morgan, A. J. (2023). *Adolescent peer support for mental health problems: evaluation of the validity and reliability of the Mental Health Support Scale for Adolescents*. BMC Psychology, 11, Article 193. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01228-w>
- Putra, R. F. N. (2023). *Adaptasi Mental Health Continuum – Short Form (MHC-SF) Bahasa Indonesia*. Psychocentrum Review, 5(2), 82-96. <https://doi.org/10.26539/pcr.521768>
- Putri, D. R. (2016). *Peran Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosi Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja Awal*. Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi, 1(1), 12–22. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.1770>
- Rinda, I. A., & Ash-Shiddiqy, A. R. (2022). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik di masa pandemi pada mahasiswa akhir Prodi X Universitas Negeri Jakarta. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2). <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.102.05>
- Ristianti, D. H. (2018). *Psikologi lintas budaya*. Zaky Press. <http://repository.iaincurup.ac.id/id/eprint/99>
- Setyorini, C., Ningrum, A. N., Zamani, A., & Nurhidayati, N. (2025). Analisis Dukungan Sosial Dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa STIKES Mamba'ul 'Ulum SURAKARTA: Analysis of Social Support With Mental Health in Students of Mamba'ul 'Ulum STIKES Surakarta. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 13(01), 150-158.

Simarmata, N. I. P., & Hamonangan, H. (2024). *Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Psychological Well-Being Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19*. Jurnal Psikologi Universitas HKBP Nommensen, 8(1). <https://doi.org/10.36655/psikologi.v8i1.922>

Taylor, S. E. (2011). *Social support: A review*. In H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 189-214). New York, NY: Oxford University Press. https://doi.org/10.1007/978-3-030-06283-9_10

UNICEF. (2021). *The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health*. United Nations Children's Fund. <https://doi.org/10.18356/9789210010382>

World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>