

HUBUNGAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DENGAN TINGKAT ANSIETAS PADA MAHASISWA TINGKAT PERTAMA

Ananda Melia Putri^{1*}, Dian Fitria², Tri Setyaningsih³

S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada^{1,2,3}

*Corresponding Author : nandamelitya@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa pada jenjang awal perkuliahan sedang berada dalam fase peralihan dari pendidikan menengah menuju perguruan tinggi, yang kerap menimbulkan tekanan psikologis. Adaptasi terhadap lingkungan akademik dan sosial yang baru dapat menimbulkan kecemasan atau ansietas. Salah satu bentuk dukungan yang dianggap mampu mereduksi tingkat ansietas tersebut adalah dukungan dari teman sebaya. Penelitian ini dilakukan guna mengidentifikasi adanya hubungan antara dukungan teman sebaya dan tingkat ansietas pada mahasiswa tingkat pertama di STIKes RS Husada. Penelitian ini dirancang dengan desain kuantitatif melalui pendekatan potong lintang (*cross-sectional*). Penelitian ini melibatkan populasi seluruh mahasiswa tingkat pertama yang berjumlah 114 orang. Pemilihan sampel dilakukan melalui teknik simple random sampling dan diperoleh sebanyak 101 responden. Penelitian ini menetapkan dukungan teman sebaya sebagai variabel independen, dan tingkat ansietas sebagai variabel dependen. Instrumen pengumpulan data menggunakan dua jenis kuesioner, yaitu kuesioner dukungan teman sebaya dan kuesioner tingkat ansietas. Data yang terkumpul dianalisis melalui uji korelasi Spearman. Temuan penelitian ini mengindikasikan adanya korelasi yang bermakna secara statistik antara dukungan teman sebaya dan tingkat ansietas ($p < 0,001$), dengan koefisien korelasi senilai $r = -0,610$. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin besar dukungan emosional yang berasal dari teman sebaya, maka kecenderungan mengalami ansietas menjadi lebih rendah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan dari teman sebaya berperan signifikan dalam membantu mahasiswa menghadapi ansietas pada awal masa perkuliahan. Meningkatkan kualitas interaksi sosial yang positif antar mahasiswa dapat dijadikan sebagai salah satu upaya dalam menunjang kesehatan mental mahasiswa baru.

Kata kunci : ansietas, dukungan teman sebaya, mahasiswa tingkat pertama, perguruan tinggi

ABSTRACT

Students in the early stages of higher education are in a transitional phase from secondary school to university, which often triggers psychological stress. This study was conducted to identify the relationship between peer support and anxiety levels among first-year students at STIKes RS Husada.. This research applied a quantitative design using a cross-sectional approach. The study population consisted of all first-year students, totaling 114 individuals. A simple random sampling technique was used to select the sample, resulting in 101 respondents. Peer support was designated as the independent variable, while anxiety level was the dependent variable. Data were collected using two types of questionnaires: a peer support questionnaire and an anxiety level questionnaire. The collected data were analyzed using Spearman's correlation test. The findings of this study indicate a statistically significant correlation between peer support and anxiety levels ($p < 0.001$), with a correlation coefficient of $r = -0.610$. This suggests that the greater the emotional support received from peers, the lower the tendency to experience anxiety. The results of this study show that peer support plays a significant role in helping students manage anxiety during the early stages of college life. Enhancing the quality of positive social interaction among students can be an effective effort to support the mental well-being of new college students.

Keywords : anxiety, first-year students, higher education, peer support

PENDAHULUAN

Mahasiswa pada tahun pertama adalah individu yang sedang menjalani masa peralihan dari pendidikan menengah ke jenjang perguruan tinggi, yang biasanya disertai dengan

berbagai tuntutan baru, baik secara akademik maupun sosial. Masa transisi ini sering kali menimbulkan tekanan secara psikologis dan menuntut kemampuan beradaptasi yang efektif (Putri, Priasmoro, & Patria., et al., 2025). Masa adaptasi ini menjadi penting karena menentukan keberhasilan mahasiswa dalam menjalani pendidikan tinggi (Prayoga, Engkartini, & Sutarno., 2024). Selain tuntutan akademik, mahasiswa juga dihadapkan pada kebutuhan untuk menjalin hubungan sosial dengan teman sebaya, senior, maupun dosen, yang dapat mempengaruhi kenyamanan dan motivasi belajar mereka (Rahmadani, & Rahmawati., 2020).

Mahasiswa pada tahap ini umumnya berusia 18 hingga 19 tahun dan termasuk dalam kategori remaja awal, yang sangat dipengaruhi oleh perkembangan psikososial. Pada masa ini, individu rentan mengalami ansietas sebagai respons terhadap ketidakpastian dan tekanan yang mereka hadapi (Wabia, Martina, & Alfiandi., 2024). Menurut Stuart dan Laraia dikutip dalam Setyaningsih., (2017), ansietas adalah bentuk kecemasan yang samar, meluas, dan disertai dengan perasaan tidak menentu serta ketidakmampuan dalam menghadapi situasi tertentu. Penyebab kecemasan dapat bersumber dari aspek internal individu, lingkungan sosial, tekanan emosional yang belum terselesaikan, serta kondisi fisik seperti stres yang berlebihan (Insyra, Afrinis, & Erlinawati., 2024).

Menurut laporan yang dirilis oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2019, disebutkan bahwa gangguan kecemasan merupakan gangguan mental paling umum di dunia, dengan 301 juta penderita. Berdasarkan data dari Tim Riskesdas tahun (2018), prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia tercatat sebesar 9,8% dengan prevalensi tertinggi pada kelompok usia di atas 75 tahun dan terendah pada usia 24–25 tahun. Kemenkes (2020) mencatat bahwa perempuan memiliki prevalensi lebih tinggi (12,1%) dibanding laki-laki (7,6%). Menurut Wahdi et al., (2022) menambahkan bahwa anak muda Indonesia mengalami tingkat ansietas yang tinggi, terutama perempuan (28,2%) dibanding laki-laki (25,4%). Dampak dari ansietas mencakup gangguan aktivitas, tidur, konsentrasi, dan gejala fisik seperti gemetar dan rasa tidak nyaman. Ansietas juga dapat menurunkan performa akademik mahasiswa (Fauzia, & Pebriani., 2024).

Mengidentifikasi berbagai faktor yang dapat mendukung mahasiswa merupakan hal yang penting mengelola ansietas tersebut. Salah satunya adalah dukungan teman sebaya, yang terbukti mampu menciptakan kenyamanan psikologis, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan hasil akademik (Rahmawati, Puspasari , & Fitria., 2024; Fauziah, Aryenti, Maulana, & Syam., 2020). Dukungan teman sebaya dapat berbentuk instrumental, informasi, emosional, dan penghargaan (Rahardiansyah, & Chusairi., 2021). Kehadiran teman sebaya yang memberikan empati, saran, dan bantuan konkret dapat memperkuat rasa percaya diri individu dan menurunkan rasa tertekan. Sebaliknya, ketiadaan dukungan ini dapat menimbulkan rasa kesepian dan frustasi (Fadhilah, Nasichah, Alviyanti, & Husny., 2023). Penelitian Pande, Wulandari, & Wijaya., (2024), Mengindikasikan remaja yang memperoleh dukungan emosional yang tinggi dari teman sebaya biasanya mengalami tingkat kecemasan, stres, dan depresi yang lebih rendah. Hal yang sama dilaporkan oleh Saputri, Fitriani, & Damaiyanti., (2024), yang mengaitkan rendahnya ansietas dengan keyakinan diri yang baik. Dengan demikian, dukungan teman sebaya berperan penting dalam menjaga kesehatan mental dan sosial mahasiswa.

Berdasarkan temuan awal dari penelitian yang dilakukan oleh Putri (2025) di STIKes RS Husada, sebanyak 71,4% mahasiswa tingkat pertama mengalami ansietas dalam berbagai kategori. Hasil Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kecemasan merupakan isu yang cukup serius di kalangan mahasiswa baru. Dengan demikian, Studi ini bertujuan meneliti sejauh mana dukungan dari teman sebaya berhubungan dengan tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat pertama di STIKes RS Husada.

METODE

Penelitian ini dirancang secara kuantitatif dengan menggunakan desain studi cross-sectional. Pendekatan ini dipilih untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel independen, yaitu dukungan teman sebaya, dan variabel dependen, yaitu tingkat kecemasan pada mahasiswa tahun pertama. Desain ini memungkinkan data dikumpulkan pada satu titik waktu tertentu (pendekatan waktu tunggal), di mana setiap responden hanya diamati satu kali, serta dilakukan pengukuran terhadap status variabel yang menjadi fokus utama penelitian. Teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode *simple random sampling*, yaitu pendekatan acak sederhana yang memastikan bahwa setiap anggota populasi memiliki probabilitas yang sama untuk terpilih sebagai responden (Harahap, Sulardino, & Suprapto, 2018). Perhitungan ukuran sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan toleransi kesalahan sebesar 5%, sehingga diperoleh minimal 89 responden sebagai sampel penelitian. Untuk mengantisipasi kemungkinan kehilangan responden (drop out) sebesar 10%, dilakukan penyesuaian menggunakan rumus koreksi, sehingga diperoleh total sampel sebanyak 98,9 yang kemudian dibulatkan menjadi 99 orang. Namun, pada pelaksanaannya terdapat 101 responden yang mengisi kuesioner secara lengkap dan valid.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini mencakup mahasiswa tingkat pertama yang masih terdaftar sebagai mahasiswa aktif, memiliki interaksi sosial dengan teman sebaya, bersedia menjadi responden, serta mampu memahami dan mengisi kuesioner. Adapun kriteria eksklusi meliputi mahasiswa yang tidak hadir saat pengumpulan data, menolak untuk mengisi kuesioner, atau mengalami gangguan kognitif yang dapat menghambat pemahaman terhadap isi kuesioner. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang disusun dalam tiga bagian utama sebagai instrumen penelitian. Kuesioner A berisi karakteristik responden (nama, usia, jenis kelamin, tempat tinggal, jumlah teman sebaya). Kuesioner B merupakan skala dukungan teman sebaya yang diadaptasi dari Yunitasari., (2022), dengan validitas item berkisar antara $r = 0,528$ hingga $0,842$ dan reliabilitas Cronbach's Alpha = 0,898. Kuesioner ini terdiri dari 22 butir yang mencakup dukungan informasi, instrumental, emosional, dan penghargaan. Kuesioner C digunakan untuk mengukur tingkat ansietas, diadaptasi dari Nugroho., (2018), dengan validitas $r = 0,361$ – $0,758$ dan reliabilitas Cronbach's Alpha = 0,926, terdiri dari 32 butir yang mencakup gejala fisiologis, emosional, perilaku, dan kognitif.

Pengukuran data menggunakan Skala Likert empat poin, dengan perbedaan skor antara pernyataan positif dan negatif. Analisis data dilakukan melalui SPSS, mencakup tahap editing, coding, entri, dan pembersihan data. Item tidak valid dihapus berdasarkan nilai r hitung $<$ r tabel (0,355). Data kemudian dikodekan sesuai kategori variabel untuk mempermudah analisis statistik. Tahapan analisis data terdiri dari dua bagian. Tahap pertama, yaitu analisis univariat, digunakan untuk menyajikan distribusi frekuensi dan proporsi masing-masing variabel secara deskriptif. Tahap kedua adalah analisis bivariat dengan menggunakan uji korelasi Spearman guna mengetahui hubungan antara dukungan teman sebaya dan tingkat kecemasan, karena data berskala ordinal dan tidak berdistribusi normal.

Penelitian ini telah memperoleh sertifikat kelayakan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, dengan nomor: No.1181/KEPK-FIK/V/2025, tertanggal 14 Mei 2025, yang menyatakan bahwa penelitian ini layak secara etik. Seluruh proses penelitian mengacu pada tujuh prinsip etika menurut pedoman WHO (2011) dan CIOMS (2016), yang mencakup nilai sosial, validitas ilmiah, pembagian manfaat dan risiko secara adil, perlindungan terhadap risiko, pencegahan eksploitasi, jaminan kerahasiaan dan privasi, serta persetujuan berdasarkan penjelasan (informed consent). Setiap responden diberikan penjelasan lengkap mengenai tujuan, manfaat, serta hak untuk menolak atau menghentikan partisipasi kapan pun. Kegiatan penelitian berlangsung selama tujuh bulan, dari Januari hingga Juli 2025, yang mencakup tahapan penyusunan proposal, pengurusan izin etik,

pengumpulan data, analisis, penyusunan laporan, seminar hasil, ujian akhir, hingga publikasi temuan penelitian.

HASIL

Hasil Data Univariat

Gambaran Karakteristik Responden

Sebanyak 101 responden berpartisipasi dalam penelitian ini.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=101)

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia	≤ 17 Tahun	4	4,0
	18 – 19 Tahun	63	62,4
	≥ 20 Tahun	34	33,7
Jenis Kelamin	Laki-laki	6	5,9
	Perempuan	95	94,1
Tempat Tinggal	Rumah Sendiri	82	81,2
	Kos	7	6,9
	Asrama	7	6,9
	Kontrakan Bersama Teman	2	2,0
	Lainnya	3	3,0
Jumlah Teman Sebaya	< 5 Orang	37	36,6
	5 – 10 Orang	33	32,7
	> 10 Orang	31	30,7

Berdasarkan pada tabel 1, mengenai karakteristik responden, mayoritas mahasiswa berada pada rentang usia 18–19 tahun, yakni sebanyak 63 orang (62,4%). Selanjutnya, terdapat 34 responden (33,7%) yang berusia ≥ 20 tahun, dan 4 responden (4,0%) berusia ≤ 17 tahun. Jika dilihat dari distribusi jenis kelamin, responden perempuan mendominasi dengan jumlah 95 orang (94,1%), sementara responden laki-laki hanya 6 orang (5,9%). Berdasarkan kategori tempat tinggal, mayoritas mahasiswa menempati rumah pribadi, yakni sebanyak 82 responden (81,2%). Sementara itu, 7 responden (6,9%) tinggal di kos atau asrama, 2 responden (2,0%) menetap di rumah kontrakan bersama teman, dan 3 responden lainnya (3,0%) memilih jenis tempat tinggal yang berbeda. Jika dilihat dari jumlah teman sebaya, sebanyak 37 responden (36,6%) memiliki kurang dari 5 teman, 33 responden (32,7%) memiliki antara 5 hingga 10 teman, dan 31 responden (30,7%) memiliki lebih dari 10 teman.

Gambaran Tingkat Dukungan Teman Sebaya

Tingkat dukungan teman sebaya disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Gambaran Tingkat Dukungan Teman Sebaya (n=101)

Tingkat Dukungan Teman Sebaya	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
Rendah	38	37,6
Sedang	2	2,0
Tinggi	61	60,4

Berdasarkan pada tabel 2, dari total 101 responden, mayoritas berada pada kategori tingkat dukungan tinggi, yakni sebanyak 61 orang (60,4%). Sementara itu, 38 responden (37,6%) tercatat memiliki tingkat dukungan rendah, dan hanya 2 orang (2,0%) yang berada pada kategori sedang. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat pertama di STIKes RS Husada menerima dukungan positif dari teman sebaya, seperti dukungan emosional, informasi, maupun bantuan secara praktis. Meskipun demikian, masih terdapat sejumlah mahasiswa dengan tingkat dukungan rendah yang perlu mendapatkan

perhatian lebih, karena berpotensi menghadapi kesulitan dalam proses adaptasi sosial maupun akademik.

Gambaran Tingkat Ansietas

Tingkat ansietas disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Gambaran tingkat Ansietas (n=101)

Tingkat Ansietas	Frekuensi (f)	Percentase (%)
Rendah	43	42,6
Sedang	16	15,8
Berat	14	13,9
Panik	28	27,7

Berdasarkan tabel 3, dari 101 responden, Sebagian besar mahasiswa tingkat pertama mengalami ansietas dalam berbagai tingkat. Mayoritas responden sebanyak 43 mahasiswa (42,6 %) berada pada kategori ansietas rendah, diikuti oleh 28 mahasiswa (27,7 %) yang mengalami ansietas tingkat panik, 16 mahasiswa (15,8 %) pada tingkat sedang, dan 14 mahasiswa (13,9 %) mengalami ansietas berat.

Hasil Data Bivariat

Uji Normalitas

Hasil uji normalitas disajikan pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov (Sig.)	Distribusi
Dukungan Teman Sebaya	< 0,001	Tidak normal
Ansietas	< 0,001	Tidak normal

Berdasarkan tabel 4, hasil uji *Kolmogorov-Smirnov*, diketahui bahwa nilai signifikansi untuk variabel dukungan teman sebaya dan tingkat ansietas adalah < 0,001. Karena nilai tersebut berada di bawah 0,05, kedua variabel dianggap tidak mengikuti distribusi normal, sehingga analisis data dilakukan dengan menggunakan uji Spearman.

Uji Spearman

Hasil uji spearman disajikan pada tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Spearman

		Correlations	
		Dukungan Teman Sebaya	Ansietas
Spearman 's rho	Dukungan Teman Sebaya	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	101
	Ansietas	Correlation Coefficient	-.610**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	101

Berdasarkan tabel 5, hasil Uji Spearman menunjukkan koefisien korelasi -0,610 dengan $p < 0,001$, yang mengindikasikan hubungan kuat dan negatif antara dukungan teman sebaya dan tingkat ansietas. Semakin tinggi dukungan, semakin rendah ansietas mahasiswa. Nilai signifikansi $p < 0,001$ menunjukkan hubungan yang signifikan. Artinya, dukungan teman

sebaya berkontribusi dalam menurunkan kecemasan mahasiswa tingkat pertama di STIKes RS Husada.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Mayoritas responden berada pada usia 18–19 tahun dan ≥ 20 tahun, yang dikategorikan sebagai remaja akhir (Melangi., 2020). Pada tahap ini, individu mulai mampu mengelola emosi dan merancang tujuan hidup, namun juga rentan terhadap gangguan psikologis seperti kecemasan akibat keterbatasan mekanisme coping ((Suryana, Wulandari, Sagita, & Harto et al., (2022) ; (Muhammad et al., (2021)). Tekanan emosional, kesulitan beradaptasi, serta pengaruh sosial dari lingkungan menjadi faktor yang dapat memicu ansietas. Dalam hal ini, teman sebaya memainkan peran penting dalam mendukung perkembangan sosial dan emosional. Mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yaitu sebesar (94,1 %), sejalan dengan dominasi gender di institusi keperawatan. Perempuan cenderung lebih emosional dan terbuka dalam mengekspresikan perasaan, sehingga lebih rentan mengalami kecemasan, terutama ketika dukungan sosial dari teman sebaya dirasa kurang ((Muhammad et al., (2021; (Purna, Hidayati, Rahman, Sartika, & Angraini., (2023)).

Oleh karena itu, pendekatan berbasis gender penting untuk dipertimbangkan dalam intervensi ansietas. Dari aspek tempat tinggal, mayoritas responden tinggal bersama keluarga (81,2 %). Lingkungan keluarga yang stabil berperan penting dalam membentuk ketahanan mental dan kesejahteraan psikologis mahasiswa ((Fasda, Romadhon, Candrasari, & Herawati., (2021); (Lenny., (2024)). Peran emosional serta dukungan aktif dari orang tua turut berperan dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik maupun sosial selama masa transisi ke jenjang perguruan tinggi. Adapun jumlah teman sebaya sebagian besar responden berada pada kelompok kecil (< 5 orang). Kelompok ini, seperti sahabat karib atau *cliques*, cenderung menawarkan dukungan emosional yang lebih intens, komunikasi yang lebih terbuka, dan ikatan sosial yang kuat (Yunalia, & Etika., 2020). Hubungan yang lebih personal ini dapat menjadi faktor protektif terhadap kecemasan, karena memungkinkan mahasiswa merasa diterima dan nyaman dalam berbagi pengalaman emosional.

Gambaran Tingkat Dukungan Teman Sebaya

Temuan penelitian mengungkapkan bahwa dukungan teman sebaya pada mayoritas responden berada pada kategori tinggi (60,4%), dengan bentuk dukungan yang paling menonjol adalah dukungan berupa penghargaan (48,2%) dan dukungan instrumental (46,0%). Dukungan tersebut meliputi pemberian penghargaan, bantuan secara langsung, serta bentuk interaksi sosial lainnya yang turut berperan dalam meningkatkan rasa percaya diri dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hasil ini seiring dengan temuan dalam penelitian sebelumnya Lestari, & purnamasari., (2022) serta Fitria, Rahma, & Aini., (2024), yang menekankan pentingnya dukungan teman sebaya dalam menurunkan stres akademik dan meningkatkan performa belajar. Kesamaan usia dan pengalaman menjadikan teman sebaya sebagai sumber dukungan yang efektif secara emosional maupun praktis. Selain itu, dukungan ini juga dapat membentuk kemampuan komunikasi, memperkuat identitas sosial, dan meningkatkan harga diri (Nufiar., 2021). Walaupun demikian, hubungan dengan teman sebaya juga dapat menimbulkan risiko, seperti penolakan secara sosial atau dampak negatif dari pengaruh lingkungan. Oleh sebab itu, lembaga pendidikan perlu berperan dalam menciptakan lingkungan sosial yang mendukung, agar mahasiswa dapat merasakan manfaat maksimal dari interaksi pertemanan yang terjalin.

Gambaran Tingkat Ansietas

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat ansietas yang rendah (42,6%), sementara 27,7% mengalami ansietas panik. Kondisi ini mencerminkan kerentanan mahasiswa baru terhadap kecemasan akibat transisi perkembangan dan tekanan akademik. Proporsi ansietas panik yang cukup tinggi dapat dipengaruhi oleh faktor teknis seperti keterbatasan waktu pengisian kuesioner, metode daring, kurangnya validasi pemahaman responden, dan bertepatan dengan masa sibuk akademik.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecemasan pada mahasiswa baru dipengaruhi oleh jenis kelamin Fahrianti, & nurmina., (2021), isolasi sosial Widayastuti, Saprians, & Ulumiyah., (2021), serta tekanan akademik dan adaptasi pembelajaran Sari, & Rusli., (2025). Individu dengan kemampuan coping yang baik dan dukungan sosial memadai cenderung mengalami ansietas rendah, sedangkan tekanan berlebihan, efikasi diri rendah, dan lingkungan pertemanan yang tidak supportif dapat memicu ansietas panik ((Novel, & monika., (2022); (Pane, sigalingging, sidabalok, & martini., (2023)). Dengan demikian, tingkat ansietas mahasiswa dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal, serta perlu menjadi perhatian dalam proses adaptasi akademik dan sosial mahasiswa baru.

Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Tingkat Ansietas

Berdasarkan hasil uji Spearman, diperoleh korelasi negatif yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan tingkat kecemasan ($r = -0,610$; $p < 0,001$). Ini mengindikasikan bahwa semakin meningkat dukungan yang diterima, maka semakin berkurang tingkat kecemasan yang dihadapi. Temuan ini menegaskan bahwa dukungan dari teman sebaya memiliki peran penting dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa baru. Hasil temuan ini sejalan dengan teori Social Support dan Buffering Hypothesis yang dikemukakan oleh Cohen dan Wills, yang menjelaskan bahwa dukungan dari lingkungan sosial berfungsi untuk pelindung individu dari dampak stres psikologis. Dukungan dari teman sebaya mencakup unsur emosional, informatif, dan bantuan praktis, yang secara terpadu membangun rasa aman serta mempererat hubungan sosial.

Sejumlah penelitian mendukung hasil ini, seperti Windari, Aziz, & Indriati., (2023), yang menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya menurunkan kecemasan saat ujian, serta Arif, Safuan, Musni, & Pratama., (2024) dan Fauzia, Asmaran, & Komalasari., (2020), yang menyoroti peran dukungan sosial dalam meningkatkan ketahanan akademik dan mengurangi kecemasan. Choirunisak, & Rohmatun., (2024), Selain itu, disebutkan bahwa mahasiswa yang mendapatkan dukungan dari teman sebaya umumnya memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Oleh karena itu, dukungan dari teman sebaya dapat berperan sebagai faktor pelindung yang efektif dalam meredam tingkat kecemasan, terutama pada mahasiswa tingkat awal. Intervensi berbasis peer support seperti mentoring atau kegiatan kelompok positif perlu dipertimbangkan sebagai strategi peningkatan kesehatan mental.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan dan hasil analisis, disimpulkan bahwa ada korelasi negatif yang bermakna antara dukungan teman sebaya dan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat pertama di STIKes RS Husada tahun 2025. Semakin besar dukungan yang diterima, maka semakin menurun tingkat kecemasan yang dialami. Temuan ini sejalan dengan teori Social Support dan Buffering Hypothesis, yang membuktikan bahwa dukungan dari teman seusianya berfungsi sebagai faktor pelindung dalam menekan kecemasan pada mahasiswa baru. Hasil ini juga menegaskan pentingnya pengembangan program dukungan sebaya (peer support) sebagai bagian dari upaya promotif dalam menjaga kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan penuh rasa hormat dan tulus, saya mengucapkan terima kasih yang mendalam kepada semua pihak yang telah berperan dalam terselesaikannya penelitian ini. Secara khusus, saya menyampaikan apresiasi kepada dosen pembimbing, kedua orang tua tercinta, para sahabat, rekan-rekan, serta kekasih saya atas segala bimbingan, dukungan, dan semangat yang telah mereka berikan sepanjang proses ini

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Survey Design: *Cross Sectional* dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(1), 31–39. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1955>
- Arif, R., Safuan, Musni, R., & Pratama, M. F. J. (2024). perbedaan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau dan lokal di universitas malikussaleh. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(3), 649–658. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/6179>
- Choirunisak, I., & Rohmatun. (2024). hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau fakultas ekonomi dan bisnis prodi manajemen universitas dian nuswantoro. *Jurnal Takaya*, 1(1). <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/takaya/article/view/43948/12134>
- Fadhilah, A. A. N., Nasichah, Alviyanti, D., & Husny, M. R. R. (2023). Pengaruh Dukungan Teman Sebaya terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa BPI UIN Jakarta. *Jurnal Pendidikan Islam*, 2(2), 174–178. <https://jurnal.diklinko.id/index.php/raziq/>
- Fahrianti, F., & nurmina. (2021). Perbedaan kecemasan mahasiswa baru ditinjau dari jenis kelamin pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1297–1302. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/download/1101/984/>
- Fasda, B., Romadhon, Y. A., Candrasari, A., & Herawati, E. (2021). Pengaruh tempat tinggal dan indeks massa tubuh terhadap tingkat kecemasan remaja di era pandemi COVID-19. <https://www.repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1529/1495>
- Fauzia, D., & Pebriani, L. V. (2024). Peran *Perceived Social Support* terhadap *Academic Anxiety*: Studi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Sains & Profesi*, 8(2), 83–95. <https://jurnal.unpad.ac.id/jpsp/>
- Fauzia, N., Asmaran, & Komalasari, S. (2020). Dinamika Kemandirian Mahasiswa Perantauan. *Jurnal Al Husna*, 1(3), 167–181. <https://doi.org/10.1234/jah.v1i3.3918>
- Fauziah, T. D., Aryenti, Maulana, A. Y., & Syam, E. (2024). Pengaruh dukungan teman sebaya dan *body image* terhadap kepercayaan diri pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas yarsi 2020 dan tinjauannya menurut islam. *Junior Medical Journal*, 2(6). <https://doi.org/https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/jmj/article/view/4339>
- Fitria, A., Rahma, E. A., & Aini, D. K. (2024). Dukungan teman sebaya dan self -regulated learning pada mahasiswa perantau. *Jurnal PSHIMPONI*, 5(1), 2775–1805. <https://doi.org/10.30595/psimponi.v5i1.22450>
- Harahap, M., Sulardiono, B., & Suprapto, D. (2018). Analisis tingkat kematangan gonad teripang keling (*Holothuria atra*) di perairan menjangan kecil, Karimunjawa. *JOURNAL OF MAQUARES*, 7(3), 263–269. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/marj.v7i3.22550>
- Insyra, A. R., Afrinis, N., & Erlinawati. (2024). Hubungan efikasi diri dan dukungan teman sebaya dengan tingkat ansietas dalam menyusun skripsi mahasiswa S1 Keperawatan semester VIII Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. *Jurnal Kesehatan Paripurna*, 1(1), 24–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.37985/plenaryhealth.v1i1.319>

- Kemenkes. (2020). Profil Kesehatan Indonesia 2020 (B. Hardhana & F. Sibuea, Eds.). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2020>
- Lenny. (2024). *Difficulties Faced by the Students of English Education Study Program in Learning Present Perfect Tense.* Jurnal Kolaboratif Sains, 7(6). <https://doi.org/10.56338/jks.v4i7.1934>
- Iestari, baiq safitri, & purnamasari, alfi. (2022). dukungan sosial teman sebaya dan problem focused coping dengan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 4(1), 56. <https://doi.org/10.26555/jptp.v3i2.21893>
- Melangi, S. (2020). Klasifikasi usia berdasarkan citra wajah menggunakan algoritma *artificial neural network* dan Gabor Filter. *Jambura Journal of Electrical and Electronics Engineering (JJEEE)*, 2(2), 60–67. https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrKBJexgW5o_AEAFX3LQwx.;_ylu=Y29sbwNzZzMEcG9zAzYEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1753282225/RO=10/RU=https%3a%2f%2fejurnal.ung.ac.id%2findex.php%2fjjeee%2farticle%2fdownload%2f6956%2f2152/RK=2/RS=5aAJpuPg7M.42n0F2fdSJRdFpaE-
- Muhammad, D. M., Nafila, H. R., Arista, A. S., Khairunnisa, N. H., Rahmawati, B. D. Z., Khatimah, W. H., Apriyani, P., Andriani, A. P. D. A., Widayastuti, P. A., Suryani, D. S., Azizah, P. F. S. N., & Yuniasih, D. (2021). *Anxiety of final semester students: mini review.* Ahmad Dahlan Medical Journal, 2(2), 85–92. <http://http://journal2.uad.ac.id/index.php/admj>
- Novel, S., & monika. (2022). Hubungan kecemasan dengan *coping strategy* pada mahasiswa baru di jakarta (studi pada masa pandemi covid-19). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaira, Dan Seni*, 6(3), 713–722. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i3.19139>
- Nufiar. (2021). Pengaruh teman sebaya terhadap perilaku peserta didik. *Jurnal Azkia*, 16(1). <http://journal.stitalhilalsigli.ac.id/index.php/azkia/article/download/31/32/118>
- Nugroho, V. H. (2018). Skripsi tingkat kecemasan dalam penyesuaian diri mahasiswa baru program studi bimbingan dan konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta tahun ajaran 2017/2018. <https://core.ac.uk/download/153436707.pdf>
- Pande, N. L. P. I. P., Wulandari, N. P. D., & Wijaya, I. P. A. (2024). Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Tingkat Kecemasan, Stres, dan Depresi Pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Abiansemal. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEMPEDIA)*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v3i1.48>
- Pane, J., Sigalingging, V., Sidabalok, samfriati sinuriat darmauli, & martini, yosepin. (2023). Gambaran kecemasan mahasiswa diploma keperawatan dalam menghadapi pandemi covid-19 di Stikes santa elisabteh medan tahun 2021. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 5(1), 2023. <https://jurnal.unimor.ac.id/JShhttps://jurnal.unimor.ac.id/index.php/JSK/article/view/4020>
- Prayoga, F., Engkartini, & Sutarno. (2024). Hubungan kecerdasan emosional dan tingkat stres dengan kesehatan mental mahasiswa tingkat pertama Prodi Keperawatan. *Jurnal Masker Medika*, 12(2), 1–7. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v12i1.556>
- Purna, R. S., Hidayati, I., Rahman, A., Sartika, P. D., & Angraini, F. (2023). *Peer acceptance of female students in private schools: study of differences in peer acceptance by gender.* *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 18(1), 25–33. <https://doi.org/10.26905/jpt.v18i1.10125>
- Putri, N. Z. C., Priasmoro, D. P., & Patria, D. K. (2025). Gambaran tipe Kepribadian Mahasiswa DIII Keperawatan. *Nursing Information Journal*, 4(2). <https://doi.org/10.54832/nij.v4i2.929>
- Rahardiansyah, M. R., & Chusairi, A. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Tingkat Stres Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. *Buletin Riset Psikologi*

- Dan Kesehatan Mental (BRPKM), 1(2), 1290–1297. <https://ejournal.unair.ac.id/BRPKM/article/view/29077>
- Rahmadani, A., & Rahmawati, Y. M. (2020). Adaptasi akademik, sosial, personal, dan institusional : studi college adjustment terhadap mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(3), 159. <https://doi.org/10.29210/145700>
- Rahmawati, V. Y., Puspasari, J., & Fitria, D. (2024). Model dukungan dalam menurunkan kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan: *A Scoping Review Support model in reducing pregnant women's anxiety facing childhood: A scope review*. *Jurnal Dunia Kesmas*, 13(3), 159–168. <https://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/duniakesmas/article/view/15664/pdf>
- Saputri, H., Fitriani, D. R., & Damaiyanti, M. (2024). Efikasi Diri Dampak pada Ansietas Mahasiswa Baru. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 5(2), 283–291. <https://jurnal.akperrscikini.ac.id/index.php/JKC>
- Sari, I. P., & Rusli, D. (2025). Gambaran kecemasan akademik pada mahasiswa baru universitas negri padang berdasarkan faktor sosiodemografi. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 5(4), 3472–3483. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v5i4.6357>
- Setyaningsih, T. (2017). Efektifitas teknik hipnotik lima jari terhadap tingkat ansietas pasien yang dirawat di Rumah Sakit Husada Jakarta. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 1(1). https://ejournal.stikesrshusada.ac.id/inde_x.php/jkh/issue/view/7
- Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). Perkembangan masa remaja akhir (tugas, fisik, intelektual, emosi, sosial dan agama) dan implikasinya pada pendidikan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6), 2614–8854. <http://Jiip.stkipyapisdompu.ac.id>
- Tim Riskesdas 2018. (2019). Laporan Riskesdas 2018 Nasional. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB). <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/>
- Wabia, Y., Martina, & Alfiandi, R. (2024). Tingkat ansietas mahasiswa Fakultas Keperawatan dalam mengikuti ujian praktik laboratorium. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 12(2), 65–72. <https://jurnal.usk.ac.id/JIK/article/download>
- Wahdi, A. E., Setyawan, A., Putri, Y. A., Wilopo, S. A., Erskine, H. E., Wallis, K., McGrath, C., Blondell, S. J., Whiteford, H. A., & Scott, J. G. (2022). *I-NAMHS: Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (D. A. Nadhira, Trans.; 1st ed.). Pusat Kesehatan Reproduksi. <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>
- WHO. (2019). *Anxiety disorders*. <https://doi.org/https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Widyastuti, C., Saprians, R., & Ulumiyah, N. miftahul. (2021). *panic attack* akibat covid 19 (sebuah studi pada mahasiswa uin sunan kalijaga yogyakarta). *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 18(01), 81–91. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2021.181-07>
- Windari, S. G., aziz, A. R., & Indriati, G. (2023). *The Relationship Between Peer Social Support and Anxiety in Facing Nursing Student Skill Laboratory Examinations*. *JETISH: Journal of Education Technology Information Social Sciences and Health E-ISSN*, 2(2). <https://www.rayyanjurnal.com/index.php/jetish/article/view/888>
- Yunalia, E. M., & Etika, A. N. (2020). Remaja dan konformi (N. Hidayanti, Ed.; 1st ed.). Ahlimedia press (Anggota IKAPI: 264/JTI/2020).
- Yunitasari, N. I. (2022). Skripsi hubungan dukungan teman sebaya dengan tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. <https://repository.stikes-bhm.ac.id/1676/1/201802118.pdf>