
**DUKUNGAN TEMAN SEBAYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL DI ASRAMA PUTRI
PRODI KEPERAWATAN WAINGAPU 2025****Oleh****Melkisedek Landi¹, Umbu Nggiku Njakatara², Martha Meti Kody³, Umbu Putal
Abselian⁴****^{1,2,3,4}Poltekkes Kemenkes Kupang****E-mail: ¹Melki.landi2@gmail.com, ²umbunjakatara313@gmail.com,****³kodymartha@gmail.com, ⁴umbuabselian@gmail.com**

Article History:*Received: 12-11-2025**Revised: 25-11-2025**Accepted: 15-12-2025***Keywords:***Dukungan Teman
Sebaya; Kesehatan
Mental; DASS-21;
Mahasiswa
Keperawatan;
Asrama*

Abstract: *Mahasiswi keperawatan merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan mental akibat tuntutan akademik, praktik klinik, serta adaptasi sosial, khususnya bagi mereka yang tinggal di asrama. Dukungan teman sebaya dipandang sebagai salah satu faktor protektif yang berperan penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran dukungan teman sebaya terhadap kesehatan mental mahasiswi keperawatan penghuni asrama putri. Penelitian menggunakan desain mixed methods dengan pendekatan sequential explanatory. Tahap kuantitatif melibatkan 34 responden dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dukungan teman sebaya (4 item) dan Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21). Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan uji Spearman Rank. Tahap kualitatif dilakukan melalui pertanyaan terbuka untuk memperdalam hasil kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki dukungan teman sebaya yang tinggi, namun kecemasan masih menjadi masalah kesehatan mental yang dominan. Uji Spearman menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan stres, kecemasan, dan depresi. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berperan sebagai faktor protektif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswi keperawatan penghuni asrama.*

PENDAHULUAN

Mahasiswa keperawatan menghadapi tekanan akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa program studi lain karena tuntutan teori, praktik klinik, dan evaluasi kompetensi. Kondisi ini meningkatkan risiko terjadinya stres, kecemasan, dan depresi (Lederer and Hoban 2021). Mahasiswi yang tinggal di asrama juga menghadapi tantangan tambahan berupa adaptasi sosial, keterbatasan privasi, dan dinamika interpersonal (Aileen 2017).

Dukungan teman sebaya merupakan salah satu bentuk dukungan sosial yang berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial yang baik memiliki tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah (Wilks 2008). Meskipun demikian, penelitian mengenai peran dukungan

teman sebaya terhadap kesehatan mental mahasiswi keperawatan di lingkungan asrama masih terbatas, khususnya di Indonesia.

Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis hubungan dukungan teman sebaya dengan kesehatan mental mahasiswi keperawatan penghuni asrama putri sebagai dasar pengembangan intervensi promotif kesehatan mental berbasis lingkungan pendidikan.

LANDASAN TEORI

Dukungan Teman Sebaya

Dukungan teman sebaya merupakan bagian dari dukungan sosial yang mencakup dukungan emosional, informasional, dan instrumental yang diperoleh dari individu dengan status sosial yang setara (Jorunn Drageset 2021). Dukungan ini berperan dalam meningkatkan kemampuan coping dan menurunkan dampak stres psikologis (Wills 1985).

Kesehatan Mental Mahasiswa

Kesehatan mental mahasiswa mencakup kondisi emosional, psikologis, dan sosial yang memengaruhi cara individu berpikir, merasa, dan berperilaku (Cuijpers, Javed, and Bhui 2023). Instrumen **DASS-21** banyak digunakan untuk mengukur tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada populasi mahasiswa (Lovibond 1995).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain mixed methods dengan pendekatan sequential explanatory. Tahap kuantitatif menggunakan desain cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswi keperawatan penghuni asrama putri sebanyak 34 orang dengan teknik total sampling.

Instrumen penelitian terdiri dari: Kuesioner dukungan teman sebaya (4 item), Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)

Analisis data kuantitatif dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan uji Spearman Rank. Tahap kualitatif dilakukan untuk memperdalam pemahaman hasil kuantitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 34 mahasiswi keperawatan penghuni asrama putri berpartisipasi dalam penelitian ini. Seluruh responden tinggal di asrama minimal selama satu semester dan aktif mengikuti kegiatan akademik.

Data Umum responden:

Tabel 1. Karakteristik Umum Responden

1. Usia Responden		
Usia (tahun)	n	%
< 18 tahun	1	2,9
18–21 tahun	29	85,3
> 21 tahun	3	8,8
Total	34	100
2. Lama Tinggal di Asrama		

1. Usia Responden		
Usia (tahun)	n	%
Lama Tinggal	n	%
< 6 bulan	14	41,2
≥ 6 bulan	20	58,8
Total	34	100
3. Semester Perkuliahan		
Semester	n	%
Semester I	9	26,5
Semester II	12	35,3
Semester III	13	38,2
Total	34	100

Sumber: data Primer penelitian

Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar mahasiswi keperawatan penghuni asrama putri berada pada rentang usia 18–21 tahun (85,3%). Lebih dari setengah responden telah tinggal di asrama selama ≥ 6 bulan (58,8%). Sebagian besar responden berada pada semester III (38,2%), diikuti semester II (35,3%) dan semester I (26,5%).

Hasil Kualitatif

Tema 1. Dukungan Teman Sebaya sebagai Sumber Dukungan Emosional Utama

Sebagian besar partisipan menyatakan bahwa teman asrama merupakan orang pertama dan utama yang menjadi tempat berbagi cerita, keluh kesah, dan masalah emosional selama tinggal di asrama. Dukungan emosional berupa empati, kesediaan mendengarkan, dan kebersamaan membuat partisipan merasa lebih tenang dan tidak sendirian.

Subtema: Teman sebagai tempat berbagi cerita yang aman, Rasa empati dan saling memahami, Perasaan lega setelah berbagi cerita

Kutipan representatif:

“Dukungan teman asrama sangat berpengaruh terhadap kondisi mental saya, membuat saya merasa lebih tenang dan tidak sendirian.”

Hasil Kualitatif

“Setelah berbagi cerita, saya merasa lebih lega, tenang, dan pikiran jadi lebih ringan.”

Tema 2. Kebersamaan di Asrama sebagai Mekanisme Koping terhadap Stres

Kebersamaan dengan teman asrama, seperti belajar bersama, mengerjakan tugas, kerja bakti, dan berbagi aktivitas sehari-hari, dipersepsikan sebagai mekanisme koping positif yang membantu mengurangi stres akademik dan kelelahan mental.

Subtema: Aktivitas bersama sebagai pengurang stres, Rasa memiliki dan kebersamaan, Asrama sebagai “rumah kedua”

Kutipan representatif:

“Asrama adalah rumah kedua saya. Teman-teman selalu ada ketika saya sakit atau sedang lelah.”

Hasil Kualitatif

“Kebersamaan saat menghadapi masa sulit seperti minggu ujian membuat saya merasa aman dan kuat.”

Tema 3. Tantangan Kesehatan Mental dalam Kehidupan Asrama

Meskipun banyak pengalaman positif, partisipan juga mengungkapkan berbagai tantangan yang memengaruhi kesehatan mental, seperti jadwal yang padat, kurang privasi, konflik kecil antar teman, aturan asrama, serta kerinduan terhadap keluarga.

Subtema: Beban akademik dan kelelahan fisik, Konflik interpersonal dan perbedaan karakter, Kurangnya privasi dan rindu keluarga

Kutipan representatif:

“Jadwal kegiatan yang padat dan konflik kecil dengan teman sering membuat saya lelah secara mental.”

Hasil Kualitatif

“Lingkungan asrama yang ramai dan kurang privasi kadang membuat saya merasa tertekan.”

Tema 4. Dampak Dukungan Teman Sebaya terhadap Kesehatan Mental

Hampir seluruh partisipan menyatakan bahwa dukungan teman sebaya memberikan dampak positif langsung terhadap kesehatan mental, seperti menurunkan stres, kecemasan, rasa kesepian, serta meningkatkan motivasi dan rasa aman.

Subtema: Mengurangi stres dan kecemasan, Meningkatkan rasa nyaman dan aman, Memberikan motivasi dan kekuatan emosional

Kutipan representatif:

“Dengan adanya dukungan teman, saya merasa lebih kuat secara emosional dan stres berkurang.”

Hasil Kualitatif

“Dukungan teman membuat saya merasa dipahami dan tidak sendiri.”

Tema 5. Harapan terhadap Program Dukungan Teman Sebaya di Asrama

Partisipan secara konsisten menyampaikan harapan adanya program peer support yang terstruktur, bersifat rahasia, rutin, aman, dan dipandu oleh pendamping yang terlatih agar kesehatan mental penghuni asrama lebih terjaga.

Subtema: Program sharing rutin dan konseling sebaya, Kerahasiaan dan rasa aman, Pendamping yang empatik dan terlatih

Kutipan representatif:

“Saya berharap ada ruang curhat yang aman, tanpa takut dihakimi, dan dilakukan secara rutin.”

Hasil Kualitatif

“Program pendampingan yang teratur dan bersifat rahasia sangat dibutuhkan di asrama.”

Analisis kualitatif menunjukkan bahwa Dukungan teman sebaya merupakan sumber dukungan emosional utama, Kebersamaan di asrama menjadi mekanisme koping terhadap stress, Kehidupan asrama memiliki tantangan yang memengaruhi kesehatan mental, Dukungan teman sebaya berdampak positif pada kesehatan mental, Terdapat kebutuhan nyata akan program peer support yang terstruktur

Hasil Kuantitatif

Tabel 1 Distribusi dukungan teman sebaya dan Kesehatan Mental

Variabel	Mean	SD	Min-Maks	Kategori Dominan
Dukungan teman sebaya	16,1	2,3	11-20	Tinggi
Stres (DASS)	13,8	6,1	2-28	Ringan-Sedang
Kecemasan (DASS)	12,9	6,8	1-30	Sedang
Depresi (DASS)	11,2	5,9	0-26	Normal-Ringan

Sumber: data Primer Penelitian

Dari hasil Tabel di atas terlihat bahwa bahwa mayoritas responden memiliki dukungan teman sebaya pada kategori tinggi. Pengukuran DASS-21 menunjukkan bahwa kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang paling dominan, diikuti oleh stres dan depresi.

UJI HUBUNGAN

Pilihan Hasil Uji Statistik adalah **uji Spearman Rank** Karena data **tidak berdistribusi normal** dan jumlah sampel < 50

Tabel 2. Uji Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Kesehatan Mental

Variabel	r	p-value	Interpretasi
Dukungan ↔ Stres	-0,41	0,015	Hubungan negatif sedang
Dukungan ↔ Kecemasan	-0,47	0,006	Hubungan negatif sedang
Dukungan ↔ Depresi	-0,39	0,022	Hubungan negatif lemah-sedang

Sumber: data Primer Penelitian

Hasil uji menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan stres ($p < 0,05$), kecemasan ($p < 0,01$), dan depresi ($p < 0,05$). Dukungan teman sebaya berhubungan signifikan dengan stres, kecemasan, dan depresi ($p < 0,05$), dengan kekuatan hubungan lemah hingga sedang.

Hal ini menunjukan bahwa Semakin tinggi dukungan teman sebaya, semakin rendah tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswi keperawatan penghuni asrama.

Pembahasan

Dukungan Teman Sebaya dan Kesehatan Mental

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berperan sebagai faktor protektif terhadap kesehatan mental. Temuan ini sejalan dengan Teori Dukungan Sosial yang menyatakan bahwa dukungan emosional, informasional, dan instrumental dapat mengurangi dampak stres psikologis (Cate, van de Vorst, and van den Broek 2012), (Wills 1985).

Mahasiswi keperawatan yang tinggal di asrama menghadapi tuntutan akademik, praktik klinik, dan adaptasi sosial yang tinggi. Dukungan teman sebaya membantu menciptakan rasa aman, diterima, dan dipahami, sehingga menurunkan respons stres (Sarason and Sarason 2009).

Dukungan Teman Sebaya dan Stres

Hubungan negatif antara dukungan teman sebaya dan stres sejalan dengan penelitian oleh Wilks (2008) yang menemukan bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial tinggi memiliki tingkat stres yang lebih rendah (Wilks 2008). Interaksi positif dengan teman sebaya

memungkinkan mahasiswa berbagi beban emosional dan menggunakan strategi koping yang lebih adaptif.

Dukungan Teman Sebaya dan Kecemasan

Kecemasan merupakan temuan dominan dalam penelitian ini. Temuan ini konsisten dengan penelitian Stallman (2010) yang melaporkan tingginya prevalensi kecemasan pada mahasiswa kesehatan (Stallman 2010). Dukungan teman sebaya berperan dalam menurunkan kecemasan melalui validasi emosional dan rasa kebersamaan.

Temuan ini sejalan dengan teori dukungan sosial yang menyatakan bahwa dukungan emosional dari lingkungan sosial dapat menurunkan respons stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Hefner and Eisenberg 2009). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berperan dalam menurunkan kecemasan dan depresi pada mahasiswa kesehatan.

Hasil ini diperkuat oleh temuan kualitatif yang menunjukkan bahwa kebersamaan, saling berbagi cerita, dan empati antar teman asrama membantu mahasiswi menghadapi tekanan akademik dan emosional.

Dukungan Teman Sebaya dan Depresi

Hubungan negatif antara dukungan teman sebaya dan depresi mendukung hasil penelitian Hefner & Eisenberg (2009) yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan jaringan sosial yang kuat memiliki risiko depresi lebih rendah (Hefner and Eisenberg 2009).

Integrasi Mixed Methods

Temuan kuantitatif ini diperkuat oleh hasil kualitatif yang menunjukkan bahwa:

- teman asrama menjadi tempat berbagi cerita,
- kebersamaan membantu mengurangi stres,
- dukungan emosional meningkatkan ketahanan mental.

Integrasi ini menunjukkan **konvergensi data**, memperkuat validitas hasil penelitian.

KESIMPULAN

Dukungan teman sebaya memiliki peran penting terhadap kesehatan mental mahasiswi keperawatan penghuni asrama putri. Semakin tinggi dukungan teman sebaya, semakin rendah tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Institusi pendidikan disarankan mengembangkan program dukungan teman sebaya sebagai upaya promotif kesehatan mental mahasiswa. Bimbingan dan Konseling mahasiswa Asrama agar terus juga ditingkatkan

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Prodi Keperawatan Waingapu Poltekkes Kemenkes Kupang dan seluruh mahasiswi keperawatan penghuni asrama putri yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aileen, M. 2017. "Examining the Differences Between University Students' Levels of Resilience on Mindfulness, Psychological Distress and Coping Strategies." <https://doi.org/10.19044/esj.2017.v13n12p>.
- [2] Cate, Olle ten, Irene van de Vorst, and Sjoukje van den Broek. 2012. "Academic Achievement of Students Tutored by Near-Peers." *International Journal of Medical*

- Education* 3 (October 2014): 6–13. <https://doi.org/10.5116/ijme.4f0c.9ed2>.
- [3] Cuijpers, Pim, Afzal Javed, and Kamaldeep Bhui. 2023. "The WHO World Mental Health Report : A Call for Action," 227–29. <https://doi.org/10.1192/bjp.2023.9>.
- [4] Hefner, Jennifer, and Daniel Eisenberg. 2009. "Social Support and Mental Health Among College Students" 79 (4): 491–99.
- [5] Jorunn Drageset. 2021. "Social Support." *Health Promotion in Health Care – Vital Theories and Research*, 139–43. https://doi.org/10.1007/978-3-030-63135-2_11.
- [6] Lederer, Alyssa M, and Mary T Hoban. 2021. "The Development of the American College Health Association-National College Health Assessment III : An Improved Tool to Assess and Enhance the Health and Well-Being of College Students The Development of the American College Health Association-National College Health Assessment III : An Improved Tool to Assess and Enhance the Health." *Journal of American College Health* 0 (0): 1–5. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1834401>.
- [7] Lovibond, P F. 1995. "Pergamon THE STRUCTURE OF NEGATIVE EMOTIONAL STATES : SCALES (DASS) WITH THE BECK DEPRESSION AND" 33 (3): 335–43.
- [8] Sarason, Irwin G, and Barbara R Sarason. 2009. "Social Support : Mapping the Construct" 26 (1): 113–20. <https://doi.org/10.1177/0265407509105526>.
- [9] Stallman, Helen M. 2010. "Psychological Distress in University Students : A Comparison with General Population Data" 45 (December): 249–57. <https://doi.org/10.1080/00050067.2010.482109>.
- [10] Wilks, Scott E. 2008. "Resilience amid Academic Stress : The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students" 9 (2): 106–25.
- [11] Wills, Thomas Ashby. 1985. "Stress , Social Support , and the Buffering Hypothesis" 98 (2).

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN