



# Pengaruh Dukungan Teman Sebaya terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa BPI UIN Jakarta

Adinda Alifya Nur Fadhilah<sup>1</sup>, Nasichah<sup>2</sup>, Dara Alviyanti<sup>3</sup>, Maghfy Ray Ramadhan Husny<sup>4</sup>

<sup>1</sup>UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, [adindaalifya21@mhs.uinjkt.ac.id](mailto:adindaalifya21@mhs.uinjkt.ac.id);

<sup>2</sup>UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, [nasichah@uinjkt.ac.id](mailto:nasichah@uinjkt.ac.id);

<sup>3</sup>UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, [dara.alviyanti21@uinjkt.ac.id](mailto:dara.alviyanti21@uinjkt.ac.id);

<sup>4</sup>UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, [maghfy.ray21@mhs.uinjkt.ac.id](mailto:maghfy.ray21@mhs.uinjkt.ac.id);

## Article History

Received:	Revised:	Accepted:
29 November 2023	29 November 2023	30 November 2023

## ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan masalah penting yang dihadapi oleh mahasiswa. Salah satu kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa adalah menghabiskan waktu bersama teman sebaya baik di kampus maupun diluar kampus entah untuk sekedar bermain maupun belajar bersama. Selain itu faktor teman sebaya juga menjadi faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dukungan teman sebaya terhadap kesehatan mental pada mahasiswa, seperti yang kita tahu bahwa menjadi mahasiswa adalah sebuah peralihan dari masa remaja ke masa dewasa, remaja pada masa ini beralih sedang mencari sebuah jati diri. Menyesuaikan diri diperguruan tinggi selepas masa-masa yang ada dibangku sekolah menengah tentu dapat menjadi sebuah transisi yang sulit bagi banyak mahasiswa. Masa transisi dari bangku sekolah menuju bangku perkuliahan adalah sebuah proses yang cukup kompleks, keputusan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi memiliki banyak alasan, dari keinginan untuk sekedar mengenyam pendidikan tinggi, memperoleh sebuah gelar, menambah pengetahuan hingga mengembangkan diri. Penyesuaian di perguruan tinggi terdiri dari berbagai tuntutan yang berbeda baik dalam bentuk maupun tingkatan, serta membutuhkan banyak respon coping atau sebuah penyesuaian. Dalam menghadapi permasalahan-permasalahan ini, terdapat mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri dengan mudah namun ada juga mahasiswa yang sering mengalami kesulitan. Kemampuan dalam mengembangkan suatu hubungan yang baik dan juga efektif dalam lingkungan sosial dapat menjadi elemen yang penting dari penyesuaian sosial.

**Kata Kunci:** Dukungan Teman Sebaya Mahasiswa, Kesehatan Mental Mahasiswa, Pengaruh Dukungan Teman Sebaya terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

## ABSTRACT

*Mental health is an important problem faced by students. One of the activities carried out by students is spending time with peers both on campus and outside campus, whether just playing or studying together. Apart from that, peer factors are also a factor that can influence students' mental health. This research was conducted to find out whether there is an influence of peer support on the mental health of students, as we know that being a student is a transition from adolescence to adulthood, teenagers at this time argue that they are looking for an identity. Adjusting to college after the years of high school can certainly be a difficult transition for many students. The transition period from school to college is a quite complex process, the decision to continue education to a higher level has many reasons, from the desire to simply receive higher education, obtain a degree, increase knowledge to develop oneself. Adjustment in college consists of various demands that are different in form and level, and require many coping responses or adjustments. In facing these problems, there are students who are able to adapt easily, but there are also students who often experience difficulties. The ability to develop good and effective relationships in a social environment can be an important element of social adjustment.*

**Keywords:** Peer Support for Students, Student Mental Health, The Influence of Peer Support on Student Mental Health.



## **A. PENDAHULUAN**

Mahasiswa adalah individu yang belajar di sebuah perguruan tinggi. Menurut sarwono (Alfian, 2014) mahasiswa adalah setiap individu yang secara resmi terdaftar mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia antara 18-30 tahun dan juga bisa disebut sebagai suatu kelompok didalam masyarakat yang mendapatkan statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa terdiri dari 2 bagian yang pertama yaitu mahasiswa yang berada pada masa remaja akhir dan yang kedua yaitu mahasiswa yang berada pada masa dewasa awal. Oleh sebab itu, mahasiswa tentu sudah mulai dituntut untuk memenuhi tugas-tugas sesuai fase pada masa perkembangannya. Pada proses perkembangannya tentu mahasiswa akan bertemu dengan hal-hal yang baru termasuk lingkungan serta teman sebaya.

Lingkungan dimana mahasiswa itu tumbuh dan berkembang tentu menjadi faktor bagi kesehatan mentalnya, sama halnya dengan sebaya yang ada untuk saling sharing, saling support dan memberikan masukan. Peran teman sebaya dalam kesehatan menta ini dapat berupa pemberian dukungan sosial. Stroul (solomon, 2004) berpendapat bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan suatu proses yang berisi dukungan, persahabatan, empati, saling berbagi, dan saling membantu yang mana dapat mengurangi intensitas gangguan kesehatan mental seperti rasa kesepian, penolakan, diskriminasi, dan frustasi. Dukungan teman sebaya sangat berpengaruh pada kehidupan mahasiswa.

Teman sebaya merupakan sumber dukungan dalam bentuk afeksi, simpati, pemahaman, dan bimbingan moral (Berns, 2004). Dukungan sosial juga merupakan salah satu bentuk sumber dukungan yang berasal dari orang lain (Berns, 2004) dan dukungan-dukkungan itu dapat memberikan dampak positif maupun negatif pada kesehatan mental serta kesejahteraan individu (Cohen & Syme, 1985). Dengan pemaparan mengenai kondisi dan urgensi kesehatan mental di dunia, khususnya di indonesia yang memang sedang marak saat ini dalam dunia pendidikan, maka hal ini pula alasan bagi peneliti untuk meneliti pengaruh teman sebaya pada kesehatan mental mahasiswa BPI UIN Syarif hidayatullah jakarta.

Dari yang sudah dipaparkan di atas memunculkan suatu asumsi apakah teman sebaya memiliki pengaruh dan peran yang besar terhadap kesehatan mental mahasiswa, maka dari itu hal ini menjadi latar belakang mengapa diperlukannya penelitian yang lebih lanjut untuk dikaji secara empirik akan pengaruh teman sebaya terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Peneliti juga memaparkan bahwa kelebihan jurnal yang peneliti buat yaitu memiliki sasaran yang spesifik yakni mahasiswa bimbingan dan penyuluhan islam UIN syarif hidayatullah Jakarta. Bukan hanya kelebihan, di dalam jurnal kamipun terdapat kekurangan seperti hal nya jurnal yang dibuat peneliti hanya di teliti dengan quesioner, sehingga kejujuran responden adalah kunci pokok dalam kebenaran keadaan diri responden. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa BPI UIN syarif hidayatullah jakarta, sehingga penelitian ini tidak dapat dijadikan dasar penggambaran dukungan sosial teman sebaya pada universitas lain.

## **B. METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif yaitu dengan mendeskripsikan, meneliti dan menjelaskan apa yang telah dipelajari. Metode penelitian deskriptif kuantitatif adalah suatu metode yang bertujuan untuk membuat gambar atau deskriptif tentang suatu keadaan secara objektif yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dan hasilnya (Arikunto, 2006).

Sebelum itu data yang merupakan hasil jawaban kuesioner yang bersifat scoring harus diolah. Perhitungan rentang skala untuk menentukan kategori dari tiap indikator adalah sebagai berikut (Umar, 2001).

1. Perhitungan skor menurut kategori adalah dengan cara mengalihkan indicator dengan jumlah responden yang memilih.
2. Menentukan rentang skor terendah dan skor tertinggi dengan cara mengalihkan jumlah responden (*n*) dengan bobot paling rendah dan paling tinggi.  
 Nilai skor terendah =  $40 \times 1 = 40$   
 Nilai skor tertinggi =  $40 \times 3 = 120$
3. Skala penilaian tiap kategori. Menentukan rentang skor terendah dan tertinggi dengan cara mengalihkan jumlah responden (*n*) dengan bobot paling tinggi dikurangi dengan bobot paling rendah, kemudian dibagi dengan jumlah kategori jawaban item.

$$\text{Rumus: } RS = \frac{n(\text{nilai terbesar} - \text{nilai terkecil})}{m}$$

Dimana:

RS = Rentang Skala

n = Jumlah Skala

m = Jumlah Kategori

Skala penilaian tiap kategori

$$RS = 40 (3-1) : 3 = 26,67$$

Dengan demikian jarak antar jenjang untuk masing - masing kategori adalah 26,67 sehingga Kategorinya adalah sebagai berikut:

40 - 66,67 Rendah

67 - 93,67 Sedang

94 - 120 Tinggi

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum mendapatkan hasil ini, peneliti mengumpulkan data melalui penyebaran quisioner terhadap mahasiswa BPI UIN Syarif hidayatullah jakarta. Peneliti membuat pertanyaan-pertanyaan seputar apakah teman sebaya dapat mempengaruhi kesehatan mental atau tidak sehingga diperoleh data berikut:

Tabel 1. Interval pengaruh dukungan teman sebaya terhadap kesehatan mental

Kategori	Interval	Kuantitas	Persentase
Rendah	< 67	5	12,5%
Sedang	67 < X < 94	20	50%
Tinggi	X > 94	15	37,5%
<b>Total</b>		40	100%

Dari hasil keseluruhan pada tabel diatas terlihat bahwa ada 5 mahasiswa (12,5%) yang berada pada tingkat yang rendah, atau dukungan sosial berpengaruh rendah, kategori sedang 20 mahasiswa (50%) menunjukkan bahwa cukup berpengaruh dukungan teman sebaya terhadap kesehatan mental mahasiswa, dan kategori tinggi ada 15 orang (37,5%) menunjukkan bahwa tinggi pengaruhnya.

Penelitian ini mendukung pernyataan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan penilaian individu terhadap bantuan atau dukungan positif yang diterima dari teman yang tingkat kematangannya atau usianya kurang lebih sama, sehingga individu dapat merasa dihargai, diperhatikan, dan dicintai. Teman sebaya merupakan sumber dukungan dalam bentuk afeksi, simpati, pemahaman, dan bimbingan moral (berns, 2004). Dukungan sosial juga merupakan salah satu bentuk sumber dukungan yang berasal dari orang lain (berns, 2004) dan dukungan-dukungan itu dapat memberikan dampak positif maupun negatif pada kesehatan mental serta kesejahteraan individu (cohen & syme, 1985).

Menurut hurlock dalam buku dinamika pendidikan psikologi islam mengatakan bahwa seseorang yang mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya, berupa perasaan senasib yang menjadikan adanya hubungan saling mengerti, simpati yang tidak didapat dari orang tuanya sekalipun dapat merasa terbantu dalam mengatasi masalahnya yaitu mengurangi stress, kecemasan atau berbagai tekanan lainnya. Dapat disimpulkan dari hasil penelitian kami bahwa, pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kesehatan mental mahasiswa BPI UIN Syarif Hidayatullah Jakarta ternyata cukup berpengaruh, sehingga apa yang dirasakan berdampak positif. Sebaliknya jika dukungan sosial teman sebaya tidak berpengaruh maka yang dapat dirasakan berdampak negatif.

#### **D. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental pada mahasiswa BPI UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial teman sebaya maka semakin berdampak positif sebaliknya semakin rendah dukungan sosial teman sebaya maka dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa. Sebagai mahasiswa tentu saja tidak semua bisa dilakukan sendiri adakalanya membutuhkan seorang teman untuk sekedar bercerita apa yang terjadi di hari ini serta juga membutuhkan dukungan sosial yang positif untuk tetap bisa menjaga kesehatan mental selama proses perkembangan diri sebagai seorang mahasiswa yang mana masih pada tahap akhir remaja maupun tahap awal dewasa. Adapun saran yang dapat peneliti berikan adalah untuk tetap mempertahankan dan meningkatkan dukungan sosial teman sebaya terhadap kesehatan mental karena teman adalah salah satu faktor yang penting. Saran untuk peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti dukungan sosial teman sebaya nanti, diharapkan dapat menggali lebih dalam lagi mengenai faktor-faktor dukungan sosial teman sebaya, sehingga didapatkan hasil yang lebih berpengaruh terhadap kesehatan mahasiswa.

#### **E. DAFTAR PUSTAKA**

- Alfian, M. (2014). *Regulasi Emosi pada Mahasiswa Suku Jawa, Suku Banjar dan Suku Bima*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 2(2), 263-275.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Berns, R.M. (2004). *6 th Edition: Child, Family, School, Community: Socialization and Support*. California: ThomsonWadsworth.
- Cohen, S. & Syme, S.L. (1985). *Social Support and Health*. San Francisco: Academic Press.

- Desmita. (2015). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Rosdakarya.
- Husein Umar. (2001). *Riset Pemasaran dan Perilaku Konsumen*. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Rufaida, Hizma, and Erin Ratna Kustanti. (2017). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Di Universitas Diponegoro*. 7(3), 217–222.
- Santrock, J. W. (2010). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Kecana.
- Sarwono, S.W. (2014). *Psikologi Lintas Budaya*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Sasmita, I. A. G. H. D., & Rustika, I. M. (2015). *Peran Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. 2(2), 280–289.
- Solomon. (2004). *Peer Support Peer Provided Services Underlying Processes, Benefits, And Critical Ingredients*. *Psychiatric Rehabilitation*. Online Journal. 27(4)
- Suparman, dkk. (2020). *Dinamika Pendidikan Psikologi Islam*. Buatbuku.com.