
Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi

Volume 2 Nomor 1, Juni 2025

<https://jurnal.stainmajene.ac.id/index.php/bkpi/index>

Makna Dukungan Teman Sebaya Terhadap Kesehatan Mental Selama Proses Perkuliahan Pada Mahasiswa BKPI Angkatan Pertama STAIN Majene

Putri Nirmala Sari^{1*}, Helmaliah²

^{1,2} STAIN Majene, Majene, Indonesia

*Email: sariputrinirmala2@gmail.com

Keywords :

Mental Health ;
Peer Support;
Learning Process

Abstract

Students' mental health is a crucial factor influencing academic success and psychological well-being throughout the university learning process. University students, particularly first-year students, experience a transitional period marked by academic demands, social adjustment, and emotional pressures that may lead to stress and mental health problems. One external factor that plays a significant role in maintaining students' mental health is support from peers. This study aims to explore the meaning of peer support in maintaining mental health during the learning process among first-year students of the Islamic Education Guidance and Counseling Program (BKPI) at STAIN Majene.

This study employed a qualitative approach with a phenomenological design to explore students' lived experiences in understanding the meaning of peer support. The research participants were selected using purposive sampling, involving first-year BKPI students who had direct experiences of peer support during the learning process. Data were collected through in-depth interviews, observations, and document analysis. Data analysis was conducted interactively through the stages of data reduction, data display, and conclusion drawing.

The findings indicate that students perceive peer support as a source

of emotional strength, motivational encouragement, and a psychological buffer in dealing with academic and social pressures. The forms of support experienced include emotional support in the form of empathy and care, informational support through the sharing of academic information, and togetherness developed through learning activities and social interactions. Such support helps reduce stress levels, enhance emotional stability, and strengthen students' mental resilience during the learning process. This study emphasizes the importance of fostering supportive peer relationships as an effort to maintain students' mental health in higher education settings.

Kata Kunci :

Kesehatan Mental;
Dukungan Teman
Sebaya;
Proses Perkuliahan

Abstrak

Kesehatan mental para mahasiswa adalah faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan akademik dan kesejahteraan psikologis mereka selama mengikuti perkuliahan. Mahasiswa, terutama yang termasuk angkatan pertama, mengalami periode perubahan yang ditandai dengan tuntutan akademis, penyesuaian sosial, serta tekanan emosional yang dapat menyebabkan stres dan masalah kesehatan mental. Salah satu elemen luar yang memiliki peranan signifikan dalam mempertahankan kesehatan mental mahasiswa adalah bantuan dari rekan-rekan sebaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui arti dukungan teman sejawaat dalam menjaga kesehatan mental selama masa perkuliahan bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) angkatan pertama di STAIN Majene.

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan menggunakan desain fenomenologi guna mengeksplorasi pengalaman pribadi mahasiswa dalam memahami makna dukungan dari teman sebaya. Subjek penelitian ditentukan dengan menggunakan teknik purposive sampling, yang berupa mahasiswa BKPI angkatan pertama yang memiliki pengalaman langsung mengenai dukungan dari teman sebaya selama masa perkuliahan. Pengumpulan informasi dilakukan melalui wawancara mendalam, pengamatan, dan pengumpulan dokumen. Analisis data dilakukan dengan cara interaktif melalui proses pengurangan data, penyajian data, dan pembuatan kesimpulan.

Temuan dari penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengartikan dukungan dari teman sebaya sebagai sumber kekuatan emosional, pendorong motivasi, serta penyanga mental dalam menghadapi tekanan dalam akademik dan kehidupan sosial. Bentuk dukungan yang dirasakan mencakup dukungan emosional dalam bentuk empati dan perhatian, dukungan informasional melalui pembagian informasi akademik, serta

kebersamaan yang terjalin melalui kegiatan belajar dan interaksi sosial. Dukungan tersebut membantu mengurangi tingkat stres, meningkatkan stabilitas emosi, dan memperkuat ketahanan mental mahasiswa selama masa perkuliahan. Penelitian ini menekankan betapa pentingnya menciptakan hubungan antar teman sebaya yang mendukung sebagai usaha untuk mempertahankan kesehatan mental mahasiswa di dalam lingkungan perguruan tinggi.

Article History : Received : Accepted :

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah aspek yang sangat penting untuk mendukung keberhasilan mahasiswa dalam menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa berada dalam tahap perkembangan yang dipenuhi dengan kebutuhan untuk menyesuaikan diri, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun emosional. Tekanan dalam dunia akademis, tuntutan untuk mencapai hasil yang baik, dan harapan dari lingkungan sekitar sering kali menjadi penyebab stres yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa jika tidak ditangani dengan benar.

Dalam lingkungan kehidupan kampus, mahasiswa tidak hanya diwajibkan untuk menyelesaikan pekerjaan akademik, tetapi juga harus menjalin hubungan sosial yang baik dan mengatur emosi dengan efisien. Tidak semua mahasiswa memiliki keterampilan mengatasi yang cukup baik dalam menghadapi berbagai tekanan tersebut. Keadaan ini menjadikan mahasiswa sebagai kelompok yang dapat dengan mudah mengalami stres, kecemasan, dan bahkan masalah kesehatan mental.

Salah satu faktor luar yang sangat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa adalah dukungan dari teman sebaya. Rekan sejawat memainkan peran penting karena mereka berada dalam tahap pertumbuhan dan pengalaman hidup yang hampir serupa. Kesamaan ini menciptakan empati, saling pengertian, serta kenyamanan saat membagikan pengalaman dan tantangan yang dihadapi selama studi.

Dukungan dari teman-teman sebaya dapat terdiri dari dukungan emosional, informasi, dan kehadiran bersama. Dukungan emosional ditunjukkan melalui rasa empati, kepedulian, dan kemauan untuk mendengarkan. Dukungan informasional berhubungan dengan penyediaan nasihat, informasi pendidikan, serta bantuan dalam memahami materi kuliah. Sementara itu, kebersamaan menciptakan perasaan diterima dan mengurangi rasa kesepian ketika menghadapi tantangan dalam perkuliahan.

Berbagai studi menunjukkan bahwa dukungan sosial dari rekan sebaya memberikan dampak yang baik pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mahasiswa yang menerima dukungan yang baik biasanya mengalami tingkat stres yang lebih rendah, memiliki kepercayaan diri yang lebih besar, dan menunjukkan kemampuan lebih baik dalam beradaptasi dengan tekanan akademik. Namun, tidak semua jenis interaksi antar teman sebaya memberikan hasil yang baik, oleh karena itu penting untuk memahami arti dukungan dari teman sebaya dengan lebih mendalam.

Berdasarkan penjelasan tersebut, studi ini memiliki tujuan untuk memahami serta menjelaskan arti dari dukungan teman sebaya terhadap kesehatan mental mahasiswa selama mereka menjalani perkuliahan di STAIN Majene. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan secara teoretis dan praktis dalam pengembangan layanan bimbingan serta konseling, serta dalam kebijakan di kampus yang lebih peka terhadap permasalahan kesehatan mental mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan kualitatif dipilih karena tujuan penelitian ini adalah untuk memahami dan menyelidiki secara mendalam pengalaman pribadi individu yang terkait dengan fenomena yang sedang diteliti. Pendekatan fenomenologi digunakan untuk mengenali arti, sudut pandang, dan penafsiran yang dibentuk oleh peserta berdasarkan pengalaman hidup mereka (Creswell 2014). Data diperoleh melalui

interaksi langsung dengan partisipan, seperti wawancara mendalam dan observasi, sehingga peneliti dapat memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai fenomena yang diteliti dalam konteks dan secara keseluruhan.

Desain fenomenologi dalam penelitian ini bertujuan untuk mengerti dan menjelaskan makna dukungan dari teman sebaya terhadap kesehatan mental selama masa perkuliahan pada mahasiswa BKPI angkatan pertama di STAIN Majene. Penelitian ini memfokuskan pada pengalaman individu mahasiswa dalam memaknai, merasakan, dan memahami dukungan yang diberikan oleh rekan sebaya, serta pengaruhnya terhadap kesehatan mental mereka selama proses perkuliahan.

Subjek yang diteliti dalam studi ini adalah mahasiswa program BKPI angkatan pertama di STAIN Majene, yang telah mengalami secara langsung proses perkuliahan dan interaksi sosial dengan teman-teman sebayanya. Partisipan dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu memilih individu berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian, seperti mahasiswa yang bersedia membagikan pengalaman dan memiliki hubungan dengan dukungan dari teman sebaya.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilaksanakan melalui wawancara mendalam, pengamatan, dan dokumentasi untuk memperoleh informasi yang beragam dan komprehensif. Alat yang paling penting dalam penelitian kualitatif ini adalah peneliti, yang bertindak sebagai pengumpul dan penganalisa data. Data yang telah dikumpulkan dianalisis menggunakan pendekatan kualitatif, yang menekankan pada pengorganisasian data, penentuan tema, serta pemahaman menyeluruh terhadap makna pengalaman para partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Bentuk Dukungan Teman Sebaya

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan, mahasiswa mengartikan dukungan dari teman sebaya dalam tiga jenis utama,

yaitu dukungan emosional, dukungan informasi, dan kebersamaan. Dukungan emosional terlihat dari sikap empati, perhatian, dan kesiapan teman dalam mendengarkan keluhan saat mahasiswa menghadapi tekanan akademis atau masalah pribadi. Kehadiran teman yang rela mendengarkan tanpa menghakimi memberikan kenyamanan dan mengurangi tekanan emosional yang dialami oleh para mahasiswa.

Dukungan informasional terjadi melalui kegiatan berbagi informasi akademik, seperti jadwal kuliah, tugas, materi pelajaran, dan metode pembelajaran. Bantuan ini memfasilitasi mahasiswa untuk lebih memahami tuntutan perkuliahan, sehingga dapat mengurangi kecemasan dan kebingungan yang berhubungan dengan akademik. Selain itu, kebersamaan dapat diungkapkan melalui kegiatan belajar bersama, saling mendukung, serta berkolaborasi dalam menyelesaikan pekerjaan. Kebersamaan itu menciptakan perasaan memiliki dan saling mendukung yang memperkuat ketahanan mental para mahasiswa.

Peran Dukungan Teman Sebaya terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Dukungan dari teman sebaya memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa sepanjang masa studi. Mahasiswa yang menerima dukungan emosional dan sosial melaporkan adanya penurunan dalam tingkat stres, kecemasan, serta peningkatan dalam kestabilan emosi. Rekan-rekan sebaya berperan sebagai jaringan dukungan yang membantu mahasiswa dalam mengembangkan cara-cara adaptif untuk menghadapi tekanan di lingkungan akademik.

Hasil ini sejalan dengan pandangan tentang dukungan sosial yang menganggap hubungan antarpribadi sebagai faktor yang melindungi dari masalah kesehatan mental. Dukungan dari rekan sebaya juga berperan dalam meningkatkan motivasi untuk belajar serta rasa percaya diri para mahasiswa. Dengan adanya bantuan, mahasiswa merasa lebih tenang, percaya diri, dan mampu mengatasi kelelahan mental selama proses perkuliahan.

Makna Dukungan Teman Sebaya bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa, dukungan dari teman sebaya dipahami sebagai sumber kekuatan emosional dan sebagai penyangga mental dalam kehidupan di kampus. Dukungan tersebut memberikan perasaan diterima, dimengerti, dan dihargai dalam konteks sosial. Mahasiswa melihat teman-teman sebaya mereka sebagai keluarga kedua yang memberikan rasa aman dan kenyamanan secara emosional.

Arti dukungan tidak hanya terbatas pada bantuan dalam hal akademik, tetapi juga meliputi aspek emosional dan sosial yang sangat mendalam. Hubungan persahabatan yang baik memungkinkan mahasiswa untuk menyampaikan perasaan, berbagi pengalaman, dan saling mendukung. Oleh karena itu, dukungan dari teman sebaya merupakan faktor penting dalam mempertahankan keseimbangan kesehatan mental mahasiswa sepanjang masa perkuliahan.

Pembahasan

Dukungan dari teman sebaya tidak hanya berperan sebagai jawaban terhadap masalah yang telah terjadi, tetapi juga berfungsi secara pencegahan dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Adanya teman sebaya yang mendukung membantu mahasiswa menciptakan rasa aman secara psikologis, sehingga mereka lebih siap menghadapi tuntutan akademik dan sosial sejak awal kuliah. Mahasiswa yang merasakan adanya dukungan dari lingkungan sosial cenderung lebih siap untuk mengungkapkan perasaan, meminta bantuan, dan mengembangkan cara-cara yang baik untuk menghadapi masalah.

Bagi mahasiswa BKPI angkatan pertama, bantuan dari teman sebaya semakin krusial karena mereka sedang dalam tahap penyesuaian terhadap budaya akademik di perguruan tinggi. Perubahan dalam sistem pembelajaran, beban tugas yang diberikan, serta tuntutan untuk mandiri seringkali menyebabkan tekanan emosional. Bantuan dari teman yang mengalami keadaan

yang sama membantu mahasiswa merasa dimengerti dan tidak sendiri saat menghadapi kesulitan tersebut. Pernyataan ini sejalan dengan perspektif (WHO (World Health Organization) 2018) yang menekankan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan mental.

Hasil studi memperlihatkan bahwa dukungan dari teman sebaya memiliki arti yang sangat signifikan bagi kesehatan mental mahasiswa BKPI angkatan pertama STAIN Majene selama menjalani proses perkuliahan. Dukungan ini dilihat dalam tiga bentuk utama, yaitu dukungan emosional, dukungan informasi, dan keberadaan bersama. Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan sosial antara mahasiswa berperan sangat penting sebagai sumber daya psikologis yang mendukung mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik serta tuntutan perkembangan selama masa perkuliahan.

Oleh karena itu, dukungan dari teman sebaya dianggap sebagai sumber daya yang penting dan perlu diperkuat secara sistematis di lingkungan kampus. Usaha ini diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam mempertahankan keseimbangan kesehatan mental, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta mendukung kesuksesan mereka selama menjalani proses pembelajaran di perguruan tinggi.

Dukungan emosional yang diberikan oleh teman sebaya, termasuk empati, perhatian, dan kesediaan untuk mendengarkan, terbukti dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi stres dan kecemasan. Mahasiswa merasakan ketenangan dan tidak merasa kesepian saat menghadapi masalah akademik maupun pribadi. Temuan ini sejalan dengan pendapat (Cobb 1976) yang menyatakan bahwa dukungan sosial berperan sebagai pendukung dalam mengurangi stres dan dapat menjaga individu dari akibat buruk tekanan psikologis. Dalam lingkungan mahasiswa, keberadaan rekan-rekan yang mendukung menciptakan rasa aman secara emosional dan memperkuat kestabilan mental.

Selain dukungan emosional, dukungan informasi juga berperan penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Menyampaikan informasi mengenai tugas, bahan kuliah, dan metode pembelajaran membantu mahasiswa untuk lebih memahami tuntutan akademik mereka. Pemahaman yang cukup mengenai kegiatan di dalam perkuliahan dapat mengurangi rasa bingung dan kecemasan yang sering timbul akibat tekanan dari akademik. Pernyataan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Fitriani, R., & Rahmawati 2021) yang menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengakses informasi dan mendapatkan dukungan akademik berperan dalam mengurangi tingkat stres yang dialami mahasiswa selama proses perkuliahan.

Kebersamaan yang terbentuk melalui kegiatan belajar bersama, berdiskusi, dan interaksi sosial juga memberikan arti yang signifikan bagi para mahasiswa. Kebersamaan menghasilkan perasaan memiliki, diterima, dan dihargai dalam lingkungan perguruan tinggi. Mahasiswa memahami kebersamaan sebagai suatu bentuk dukungan yang memperkuat hubungan sosial dan meningkatkan daya tahan mental. Penemuan ini mendukung pendapat (Putri 2022) yang menyatakan bahwa interaksi sosial yang baik dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan memperkuat kemampuan seseorang dalam menghadapi stres kehidupan.

Dalam konteks mahasiswa BKPI angkatan pertama, dukungan teman sebaya menjadi semakin penting karena mereka berada pada fase adaptasi awal terhadap budaya akademik perguruan tinggi. Perubahan sistem pembelajaran, beban tugas, serta tuntutan kemandirian sering kali menimbulkan tekanan emosional. Dukungan dari teman yang berada dalam situasi serupa memungkinkan mahasiswa merasa dipahami dan tidak sendirian dalam menghadapi tantangan tersebut. Hal ini sejalan dengan pandangan (WHO (World Health Organization) 2018) yang menekankan pentingnya dukungan sosial sebagai salah satu faktor pelindung dalam kesehatan mental.

Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan teman sebaya yang positif dapat memperkuat identitas diri dan rasa percaya diri mahasiswa. Interaksi yang sehat antar mahasiswa mendorong terbentuknya iklim belajar yang kondusif,

di mana mahasiswa saling memotivasi dan mendukung pencapaian akademik. Dengan demikian, dukungan teman sebaya tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga berkontribusi secara tidak langsung terhadap keberhasilan akademik mahasiswa.

Dari perspektif bimbingan dan konseling, temuan ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan layanan di perguruan tinggi. Program orientasi mahasiswa baru, kegiatan kelompok, serta layanan konseling berbasis kelompok dapat diarahkan untuk memperkuat relasi teman sebaya yang positif. Dengan memfasilitasi interaksi yang sehat dan suportif, perguruan tinggi dapat menciptakan lingkungan yang lebih peka terhadap kebutuhan kesehatan mental mahasiswa.

Secara umum, dukungan dari teman sebaya dipahami oleh mahasiswa sebagai sumber kekuatan emosional dan penopang mental dalam menjalani proses perkuliahan. Bantuan ini tidak hanya mendukung mahasiswa dalam hal akademis, tetapi juga memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keseimbangan emosional dan kesehatan mental mereka. Dalam sudut pandang fenomenologi, arti dari dukungan teman sebaya berasal dari pengalaman pribadi mahasiswa, yang merasakan secara langsung keuntungan dari dukungan ini dalam mengatasi berbagai kesulitan dalam perkuliahan.

Oleh karena itu, temuan dari penelitian ini menegaskan urgensi dalam menciptakan suasana belajar yang memfasilitasi hubungan yang positif dan saling mendukung di antara teman-teman sekelas. Dukungan sosial yang kuat di antara mahasiswa dapat berfungsi sebagai salah satu langkah pencegahan untuk menjaga kesehatan mental mereka serta mendukung keberhasilan selama masa studi.

PENUTUP

Penelitian ini menyatakan bahwa dukungan dari teman sebaya memiliki peranan yang sangat krusial dalam pemeliharaan dan peningkatan kesehatan mental mahasiswa selama masa perkuliahan. Dukungan itu dipahami sebagai sumber kekuatan

emosional, motivasi, dan penyokong mental dalam menghadapi stres akademik dan sosial. Bentuk dukungan yang dirasakan oleh mahasiswa mencakup dukungan emosional, dukungan informasi, dan solidaritas.

Dukungan emosional memberikan bantuan bagi mahasiswa dalam mengatasi stres dan kecemasan, dukungan informasional berfungsi untuk memenuhi tuntutan akademik, sementara kebersamaan menciptakan rasa aman serta penerimaan sosial. Tiga jenis dukungan ini membantu meningkatkan kestabilan emosi, daya tahan mental, dan kesehatan mental mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Cobb, S. 1976. “Social Support as a Moderator of Life Stress.” *Psychomatic Medicine* 38 (5).
- Creswell, John W. 2014. *Research Design, Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Edisi Keem. United State of America: Sage Publications.
- Fitriani, R., & Rahmawati. 2021. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Mahasiswa Selama Proses Perkuliahan.” *Kesehatan Masyarakat Indonesia* 16 (1): 34-42.
- Putri. 2022. “Dukungan Sosial Dn Kesehatan Mental Mahasiswa Di Masa Pandemi.” *Psikologi Udayana* 9 (3).
- WHO (World Health Organization). 2018. “Mental Health: Strengthening Our Response. Geneva :” Geneva, 2018.
- Yuliana. 2020. Kesehatan Mental Mahasiswa di Masa Perkuliahan Online. *Jurnal Psikologi Penidikan dan Konseling*, 7(2), 145-153