

Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Perantau S1 Keperawatan Di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Riska Febriani¹, Rina Herniyanti², Candra Saputra³, Fitry Erlin⁴

^{1,2,3,4}Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Email: riskafebriani820@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa perantau merupakan kelompok yang rentan mengalami kecemasan akibat tuntutan adaptasi terhadap lingkungan baru, perpisahan dengan keluarga, serta tekanan akademik. Dukungan sosial teman sebaya dipandang sebagai salah satu faktor yang berpotensi memengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan pada mahasiswa perantau S1 Keperawatan di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru. Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah mahasiswa perantau S1 Keperawatan tingkat 1 di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru, dengan jumlah sampel sebanyak 136 responden yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dukungan sosial teman sebaya dan *Depression Anxiety Stress Scales (DASS)*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil: Hasil analisis statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan pada mahasiswa perantau, dengan nilai *p-value* sebesar 0,194 ($p > 0,05$). Diskusi: Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada mahasiswa perantau tidak semata-mata dipengaruhi oleh dukungan sosial teman sebaya. Faktor lain seperti beban akademik, tuntutan praktik klinik, serta mekanisme koping individu diduga memiliki peran yang lebih dominan dalam memengaruhi kecemasan mahasiswa.

Kata Kunci: Dukungan Sosial Teman Sebaya, Kecemasan, Mahasiswa Perantau.

ABSTRACT

Background: Undergraduate nursing students who live away from their families are vulnerable to experiencing anxiety due to the demands of adapting to a new environment, separation from family, and academic pressures. Peer social support is considered a factor that may influence students' anxiety levels. This study aimed to examine the relationship between peer social support and anxiety among migrant undergraduate nursing students at the Payung Negeri Institute of Health, Pekanbaru. Method: This study employed a quantitative correlational design with a cross-sectional approach. The population consisted of migrant undergraduate nursing first-year students, with a sample of 136 respondents selected using stratified random sampling. Data were collected using a peer social support questionnaire and the Depression Anxiety Stress Scales (DASS). Data analysis was performed using the Chi-Square test. Results: The statistical analysis showed that there was no significant relationship between peer social

support and anxiety among migrant undergraduate nursing students, as indicated by a p-value of 0.194 ($p > 0.05$). Discussion: These findings suggest that anxiety among migrant undergraduate nursing students is not solely influenced by peer social support. Other factors, such as academic workload, clinical practice demands, and individual coping mechanisms, may play a more dominant role in determining students' anxiety levels.

Keywords: *Digital Health Literacy, Self-care, Hypertension.*

PENDAHULUAN

Mahasiswa perantau merupakan individu yang bermukim di wilayah berbeda dari asalnya untuk menempuh pendidikan tinggi di perguruan tinggi, dengan tujuan mempersiapkan diri dalam mengembangkan keahlian pada jenjang diploma, sarjana, magister, atau spesialis. Mahasiswa perantau juga disebut sebagai mahasiswa yang memutuskan untuk meninggalkan daerah asalnya untuk mengejar pendidikan yang lebih berkualitas (Siswandi & Caninsti, 2020).

Mahasiswa perantau menghadapi berbagai tantangan berupa adaptasi terhadap budaya, sistem pendidikan, serta lingkungan baru yang belum dikenal sebelumnya, di mana dukungan sosial dari teman sebaya berperan penting (Hediati, 2020). Fenomena di berbagai perguruan tinggi menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa perantau mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial serta menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus. Penelitian oleh Naibaho dan Murniati (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa perantau cenderung mengalami tekanan emosional, perasaan kesepian, serta tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak merantau. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Fitria dan Handayani (2023) yang menunjukkan bahwa mahasiswa perantau yang hidup sendiri memiliki tingkat stres dan kecemasan akademik lebih besar dibandingkan mereka yang tinggal bersama teman. Dengan demikian, dukungan sosial teman sebaya dapat membantu mahasiswa perantau beradaptasi lebih baik sekaligus mengurangi tekanan psikologis yang mereka alami.

Dukungan sosial dari teman sebaya meliputi aspek emosional, instrumental, informasional, serta penghargaan yang diterima oleh mahasiswa perantau. Secara konseptual, dukungan sosial diartikan sebagai bantuan yang diberikan oleh orang lain untuk membantu individu menghadapi tekanan atau kesulitan hidup, baik dalam bentuk emosional, instrumental, maupun informasional (Cohen & Wills, 2022). Dukungan sosial dilakukan melalui empat aspek utama, yakni dukungan emosional, instrumental, informasi, dan penghargaan, yang

semuanya membahas peran teman sebaya dalam memberikan dukungan kepada mahasiswa perantau.

Menurut survei Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2021), sekitar 35% mahasiswa di Indonesia mengalami tingkat kesepian yang cukup tinggi selama perkuliahan, terutama karena keterbatasan dukungan sosial dari keluarga maupun teman sebaya. Kondisi ini semakin berat bagi mahasiswa perantau yang harus hidup jauh dari keluarga. Dukungan sosial, yang meliputi bantuan emosional dari teman, keluarga, atau penyedia layanan kesehatan, terbukti meningkatkan kesehatan secara keseluruhan dan membantu individu menghadapi berbagai masalah (Dini & Iswanto, 2019; Lovita, 2020). Teman sebaya memiliki peran penting yang setara dengan pengaruh orang tua, tidak hanya menumbuhkan kebahagiaan, tetapi juga membantu proses penyelesaian masalah dan membangun keyakinan mahasiswa untuk menyelesaikan studi mereka (Widihapsari & Susilawati, 2018; Naibaho & Murniati, 2022).

Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa interaksi sosial mahasiswa perantau dengan teman sebaya masih cenderung terbatas pada kegiatan akademik. Rendahnya dukungan sosial dari teman sebaya dapat meningkatkan risiko stres dan kecemasan (Maryam & Sovitriana, 2023; Fauzia & Pebriani, 2024). Kecemasan muncul akibat faktor internal, seperti tekanan psikologis pribadi, maupun faktor eksternal, seperti dinamika sosial dan dukungan teman sebaya (Annisa & Minarningtyas, 2022; Halim, 2019). Menurut WHO (2019), kecemasan merupakan gangguan mental paling sering terjadi secara global, dengan 301 juta penderita, sementara data Kemenkes (2020) mencatat prevalensi lebih tinggi pada perempuan (12,1%) dibanding laki-laki (7,6%). Kecemasan dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari, konsentrasi, tidur, serta prestasi akademik (Fauzia & Pebriani, 2024; Malfasari, 2018).

Fenomena meningkatnya kecemasan pada mahasiswa perantau menunjukkan pentingnya perhatian dari tenaga kesehatan, khususnya perawat jiwa. Pemahaman tentang peran dukungan sosial teman sebaya dapat menjadi dasar bagi pengembangan upaya promotif dan preventif, serta intervensi psikososial yang efektif di lingkungan pendidikan tinggi. Hasil wawancara terhadap 6 mahasiswa perantau program S1 Keperawatan di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru menunjukkan gejala kecemasan yang bervariasi, mulai dari jantung berdebar, kesulitan tidur, mudah panik, hingga rasa gelisah terkait biaya hidup dan akademik. Beberapa mahasiswa merasa lebih tenang karena memiliki lingkungan pertemanan yang suportif, sementara yang lain mengalami kecemasan karena kurangnya dukungan sosial. Hasil ini

menegaskan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya berperan penting dalam membantu mahasiswa perantau beradaptasi dan mengelola kecemasan mereka

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional, yang bertujuan untuk mempelajari hubungan antara dukungan sosial teman sebaya (variabel independen) dengan kecemasan (variabel dependen) pada mahasiswa perantau S1 Keperawatan. Pendekatan cross-sectional dilakukan dengan pengamatan terhadap subjek hanya sekali pada waktu pengukuran yang sama, sehingga hubungan antara variabel dapat dianalisis secara simultan (Notoatmodjo, 2018). Penelitian dilaksanakan di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru, yang beralamat di Jalan Tamtama No. 6, Labuh Baru Timur, Kec. Payung Sekaki, Kota Pekanbaru. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa perantau Program Studi S1 Keperawatan aktif, dengan jumlah populasi 211 mahasiswa.

Sampel penelitian berjumlah 136 mahasiswa. Penentuan sampel dilakukan menggunakan Stratified Random Sampling, di mana strata dibagi berdasarkan kelas 1A hingga 1G, sehingga setiap kelas terwakili secara proporsional dan acak dalam pengambilan sampel. Pemilihan sampel dilakukan melalui sistem roda acak digital (spin wheel), dengan proses tanpa pengembalian (without replacement).

Instrumen penelitian berupa kuesioner yang terbagi menjadi dua bagian: kuesioner dukungan sosial teman sebaya yang terdiri dari 50 butir pertanyaan (Septiara, 2023) dan kuesioner kecemasan dengan 14 butir pertanyaan berdasarkan Depression Anxiety Stress Scale (DASS). Penilaian dilakukan menggunakan skala 4 poin untuk dukungan sosial dan skala 0–3 untuk kecemasan. Kategori kecemasan dibagi menjadi: Normal (0–7), Ringan (8–9), Sedang (10–14), Berat (15–19), dan Panik/Sangat Berat (≥ 20).

Analisis data dilakukan melalui tahapan pengeditan, pengkodean, dan tabulasi menggunakan perangkat lunak statistik komputer. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi frekuensi variabel dukungan sosial teman sebaya serta kecemasan. Analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan kecemasan menggunakan uji Chi-Square, karena kedua variabel merupakan data kategorik. Tingkat signifikansi (α) ditetapkan sebesar 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan pada mahasiswa perantau S1 Keperawatan di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru. Penelitian dilakukan pada tanggal 10–15 Desember 2025, dengan jumlah subjek penelitian 136 responden. Hasil penelitian disajikan melalui analisis univariat, uji normalitas, dan analisis bivariat.

A. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi variabel penelitian, meliputi umur, jenis kelamin, dukungan sosial teman sebaya, dan kecemasan.

1. Data Umum

Umur	Media n	Frekuen si	Presentase (%)
17 – 21 (Remaja Akhir)		3	2,2
		83	61,0
	4,00	36	26,5
		11	8,1
		3	2,2
Total	136	136	100,0

Berdasarkan tabel 4.1 bahwa dari total 136 responden, lebih dari separuhnya responden berumur yaitu 18 tahun sebanyak 83 mahasiswa (61%), hampir separuhnya responden berumur 19 tahun sebanyak 36 mahasiswa (26,5%).

Karakteristik Responden	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Jenis Kelamin	Perempuan	128	94,1
	Laki-Laki	8	5,9
Total		136	100,0

Berdasarkan tabel 4.2 bahwa dari total 136 responden, jenis kelamin hampir seluruhnya 128 mahasiswa (94,1%) berjenis kelamin perempuan.

2. Data Khusus

Dukungan Sosial Teman Sebaya	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah	59	43,4
Tinggi	77	56,6
Total	136	100,0

Berdasarkan tabel 4.3 bahwa dari total 136 responden, lebih dari separuhnya 77 mahasiswa (56,6%) dukungan sosial teman sebaya yang tinggi.

Kecemasan n	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	18	13,2
Ringan	14	10,3
Sedang	58	42,6
Berat	21	15,4
Panik/Sangat Berat	25	18,4
Total	136	100,0

Berdasarkan tabel 4.4 dari total 135 responden, hampir separuhnya 58 responden (42,6%) berada pada kategori kecemasan sedang.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data variabel independen dan dependen berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji Kolmogorov–Smirnov menunjukkan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar $<0,001$ ($p > 0,05$), sehingga data dapat dikatakan tidak berdistribusi normal.

Berdasarkan perhitungan rasio skewness yaitu dengan nilai skewness dibagi dengan nilai standar error untuk sosial ($-2,651/0,208 = -12,74$) dan hasilnya (<2) yang artinya data tidak berdistribusi normal.

B. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan kecemasan. Analisis dilakukan menggunakan uji Chi-Square karena kedua variabel berskala kategori.

Dukungan Sosial Teman Sebaya	Kecemasan										Total	P Value
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Panik/Sangat Berat			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
Rendah	8	13,6	7	11,9	19	32,2	13	22,0	12	20,3	59	0,194
Tinggi	10	13,0	7	9,1	39	50,6	8	10,4	13	16,9	77	
Total	18		14		58		21		25		136	

Berdasarkan Tabel 4.5 hasil analisis yang didapatkan pada dukungan sosial teman sebaya tinggi terdapat sebanyak 77 orang dengan jumlah responden yang mengalami kecemasan normal 10 orang (13,0%), kecemasan ringan 7 orang (9,1%), kecemasan sedang 39 orang (50,6%). kecemasan berat 8 orang (10,4%), kecemasan panik/sangat berat 13 orang (16,9%). Sedangkan pada dukungan sosial teman sebaya rendah terdapat sebanyak 59 orang dengan jumlah responden yang mengalami kecemasan normal 8 orang (13,6%), kecemasan ringan 7 orang (11,9%), kecemasan sedang 19 orang (32,2%), kecemasan berat 13 orang (22,0%), kecemasan panik/sangat berat 12 orang (20,3%).

Hasil uji *chi square* diperoleh nilai *p value* = 0,194 dimana $\alpha = 0,05$ ini berarti $p > \alpha$ maka H_0 gagal ditolak, yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan pada mahasiswa perantau S1 Keperawatan di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru.

Pembahasan

A. Analisis Univariat

1. Data Umum

a) Umur

Berdasarkan hasil penelitian responden berada pada usia 18 tahun, yaitu lebih dari separuhnya (61,0%), usia 19 tahun hampir separuhnya (26,5%), usia 20 tahun, yaitu sebagian kecil (8,1%), usia 17 tahun, yaitu sebagian kecil (2,2%), dan 21 tahun, yaitu sebagian kecil (2,2%). Distribusi usia tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia remaja akhir.

Rentang usia 17–21 tahun merupakan fase transisi perkembangan yang ditandai dengan perubahan signifikan secara biologis, psikologis, dan sosial. Pada tahap ini, individu menghadapi tuntutan adaptasi yang tinggi, terutama dalam konteks pendidikan tinggi, seperti penyesuaian terhadap sistem akademik, lingkungan sosial baru, dan peningkatan tanggung jawab personal. Kondisi ini sejalan dengan Putri et al. (2025) yang menyatakan bahwa mahasiswa pada tahun pertama perkuliahan berada pada masa peralihan dari pendidikan menengah ke perguruan tinggi, yang rentan menimbulkan tekanan psikologis dan kecemasan.

Dominannya responden berusia 18 tahun mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada fase awal memasuki perguruan tinggi. Pada fase ini, individu cenderung masih mengembangkan kemampuan koping dan regulasi emosi, sehingga lebih rentan mengalami ansietas apabila tidak memperoleh dukungan sosial yang memadai. Temuan ini diperkuat oleh Suwanda et al. (2024) yang menunjukkan bahwa mahasiswa perantau pada usia dewasa awal memiliki kecenderungan mengalami kecemasan sosial yang tinggi, terutama dalam menghadapi situasi sosial baru dan interaksi dengan lingkungan yang belum familiar.

Marandof dan Sarajar (2024) menambahkan bahwa mahasiswa pada usia remaja akhir yang berada jauh dari lingkungan asalnya membutuhkan dukungan sosial dari

teman sebaya untuk membantu proses penyesuaian diri secara akademik, sosial, dan emosional. Ketidaksiapan individu dalam menghadapi tuntutan perkembangan pada usia ini dapat berdampak pada meningkatnya kecemasan dan kesulitan adaptasi.

Menurut asumsi peneliti, karakteristik usia responden memiliki relevansi kuat dengan variabel psikologis yang diteliti. Mayoritas responden yang berada pada usia remaja akhir hingga dewasa awal merupakan kelompok yang sangat membutuhkan dukungan teman sebaya sebagai faktor protektif untuk menurunkan tingkat ansietas dan membantu proses adaptasi di lingkungan perguruan tinggi. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi berbasis dukungan sosial pada mahasiswa usia awal perkuliahan.

b) Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian hampir seluruh responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 128 mahasiswa (94,1%), sedangkan sebagian kecil responden laki-laki hanya berjumlah 8 mahasiswa (5,9%). Distribusi ini menunjukkan bahwa responden penelitian didominasi oleh mahasiswa perempuan.

Dominasi perempuan dalam penelitian ini dipengaruhi oleh karakteristik institusi pendidikan kesehatan, khususnya program studi keperawatan yang umumnya lebih diminati perempuan. Hal ini sejalan dengan Putri et al. (2025) yang melaporkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan pada penelitian mereka.

Dari perspektif psikologis, jenis kelamin berhubungan dengan kerentanan terhadap kecemasan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih rentan mengalami ansietas dibanding laki-laki. Suwanda et al. (2024) menyatakan bahwa mahasiswa perempuan memiliki tingkat kecemasan sosial lebih tinggi karena faktor emosional, sensitivitas terhadap evaluasi sosial, serta kecenderungan mengekspresikan perasaan secara terbuka.

Selain itu, perempuan lebih mengandalkan dukungan sosial dalam menghadapi tekanan psikologis. Marandof dan Sarajar (2024) menyatakan bahwa dukungan teman sebaya berperan penting dalam membantu mahasiswa, khususnya perempuan, menyesuaikan diri di lingkungan akademik baru. Dukungan emosional dari teman sebaya berfungsi sebagai mekanisme koping yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan.

Menurut asumsi peneliti, dominasi responden perempuan memiliki implikasi penting terhadap hasil penelitian terkait tingkat ansietas dan peran dukungan teman

sebayu. Hal ini menunjukkan bahwa upaya peningkatan dukungan sosial teman sebaya perlu difokuskan pada mahasiswa perempuan, mengingat kerentanannya terhadap kecemasan dan tingginya kebutuhan dukungan emosional.

2. Data Khusus

a) Dukungan Sosial Teman Sebaya

Berdasarkan hasil analisis data lebih dari separuh responden memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya yang tinggi, yaitu sebanyak 77 mahasiswa (56,6%), sedangkan hampir separuh responden lainnya, yaitu 59 mahasiswa (43,4%), berada pada kategori dukungan sosial teman sebaya yang rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa IKes Payung Negeri Pekanbaru memperoleh dukungan sosial yang cukup baik dari lingkungan pertemanan sebayanya.

Hasil analisis butir soal pada kuesioner dukungan sosial teman sebaya menunjukkan bahwa pernyataan yang paling banyak dipilih responden berkaitan dengan dukungan emosional dan informasional, seperti adanya teman yang mau mendengarkan keluhan, memberikan semangat, serta membantu memberikan saran atau informasi terkait perkuliahan. Hal ini mengindikasikan bahwa bentuk dukungan yang paling dirasakan mahasiswa berasal dari kualitas hubungan emosional dan pertukaran informasi antar teman sebaya.

Dukungan sosial teman sebaya penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik dan sosial, terutama pada masa awal perkuliahan. Putri et al. (2025) menyatakan bahwa dukungan teman sebaya yang tinggi, khususnya dukungan emosional dan informasional, berperan signifikan dalam menurunkan tingkat ansietas mahasiswa tingkat pertama. Kehadiran teman sebaya yang memberikan empati, perhatian, dan bantuan praktis menciptakan rasa aman dan meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dalam beradaptasi di perguruan tinggi. Dominannya pemilihan butir soal yang berkaitan dengan dukungan emosional dalam penelitian ini memperkuat pentingnya peran teman sebaya sebagai sumber kenyamanan psikologis bagi mahasiswa perantau.

Hasil ini sejalan dengan Marandof dan Sarajar (2024) yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan positif signifikan dengan penyesuaian diri mahasiswa, terutama bagi mereka yang berada dalam situasi transisi dan jauh dari lingkungan asal. Dukungan teman sebaya memungkinkan mahasiswa berbagi

pengalaman, memperoleh informasi akademik, dan mengurangi perasaan terisolasi, sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Meski demikian, proporsi responden dengan dukungan sosial rendah masih cukup besar. Kondisi ini menunjukkan bahwa tidak seluruh mahasiswa memiliki jaringan sosial kuat di kampus, yang berpotensi meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan dan kesulitan penyesuaian diri. Suwanda et al. (2024) menyatakan bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial rendah cenderung mengalami kecemasan sosial tinggi dalam situasi sosial baru.

Menurut asumsi peneliti, karakteristik dukungan sosial teman sebaya menegaskan pentingnya peran lingkungan sosial kampus dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa. Strategi penguatan dukungan teman sebaya, seperti kegiatan kelompok, mentoring, dan pembinaan relasi sosial, perlu dikembangkan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mencegah ansietas.

b) Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian hampir separuh responden berada pada kategori kecemasan sedang, yaitu sebanyak 58 mahasiswa (42,6%). Selanjutnya, sebagian responden berada pada kategori kecemasan panik atau sangat berat sebanyak 25 mahasiswa (18,4%), diikuti oleh kecemasan berat sebanyak 21 mahasiswa (15,4%). Sementara itu, responden yang berada pada kategori kecemasan normal berjumlah 18 mahasiswa (13,2%) dan kecemasan ringan sebanyak 14 mahasiswa (10,3%). Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa IKes Payung Negeri Pekanbaru mengalami kecemasan pada tingkat sedang hingga berat.

Hasil analisis butir soal pada kuesioner kecemasan menunjukkan bahwa butir soal yang paling banyak dipilih responden merupakan pernyataan yang menggambarkan gejala fisiologis kecemasan, seperti jantung berdebar, perasaan sesak napas, gemetar, serta rasa takut yang muncul secara tiba-tiba tanpa penyebab yang jelas. Temuan ini mengindikasikan bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa perantau tidak hanya berupa kekhawatiran secara psikologis, tetapi juga muncul dalam bentuk respon fisik yang kuat, yang sering berkaitan dengan kecemasan berat hingga panik.

Tingginya proporsi mahasiswa dengan kecemasan sedang hingga panik mencerminkan kondisi psikologis pada fase transisi remaja akhir menuju dewasa awal.

Namun demikian, kondisi tersebut belum dapat dikatakan sebagai gangguan jiwa, karena hasil pemeriksaan ini masih bersifat skrining dan diperlukan pemeriksaan lebih lanjut oleh tenaga profesional atau pakarnya untuk menegakkan diagnosis secara klinis. Pada fase ini, mahasiswa menghadapi tuntutan baru, seperti adaptasi terhadap sistem pembelajaran, beban akademik, dan tuntutan sosial kompleks. Putri et al. (2025) menyatakan bahwa mahasiswa tingkat awal cenderung mengalami ansietas akibat tekanan akademik dan penyesuaian terhadap lingkungan baru.

Suwanda et al. (2024) mengungkapkan bahwa mahasiswa perantau memiliki kecemasan sosial tinggi ketika menghadapi interaksi sosial dan situasi yang belum familiar. Kondisi ini dapat memperburuk tingkat kecemasan mahasiswa, khususnya bagi mereka yang belum memiliki mekanisme koping dan dukungan sosial memadai.

Proporsi mahasiswa dengan kecemasan berat hingga panik yang signifikan mengindikasikan potensi gangguan fungsi akademik dan kesejahteraan psikologis. Kecemasan yang tidak terkelola dapat menurunkan konsentrasi, mengganggu tidur, menyebabkan kelelahan emosional, dan menurunkan performa akademik. Marandof dan Sarajar (2024) menegaskan bahwa mahasiswa dengan penyesuaian diri kurang baik cenderung mengalami tekanan psikologis lebih tinggi.

Keberadaan sebagian responden pada kategori kecemasan normal dan ringan menunjukkan bahwa tidak seluruh mahasiswa mengalami tekanan psikologis berat. Faktor protektif, seperti dukungan teman sebaya, lingkungan keluarga suportif, dan kemampuan koping adaptif, berperan menurunkan kecemasan. Putri et al. (2025) menyatakan bahwa dukungan teman sebaya membantu mahasiswa menghadapi tekanan perkuliahan.

Menurut asumsi peneliti, karakteristik tingkat kecemasan responden menunjukkan perlunya perhatian khusus terhadap kesehatan mental mahasiswa. Upaya promotif dan preventif melalui peningkatan dukungan sosial, layanan konseling, dan penguatan kemampuan koping penting untuk mengurangi dampak negatif kecemasan terhadap proses belajar dan kesejahteraan psikologis.

B. Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji Chi-Square, diperoleh nilai signifikansi $p = 0,194$ ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang

signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan pada mahasiswa perantau S1 Keperawatan di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru . Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) diterima, sedangkan hipotesis alternatif (H_1) ditolak.

Hasil penelitian ini berbeda dengan beberapa penelitian terdahulu yang menemukan hubungan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan kecemasan. Putri, Fitria, dan Setyaningsih (2025) melaporkan hubungan negatif signifikan antara dukungan teman sebaya dan tingkat kecemasan pada siswa tingkat pertama. Fauzia dan Pebriani (2024) menyatakan rendahnya dukungan sosial berhubungan dengan meningkatnya kecemasan.

Perbedaan hasil penelitian ini dapat disebabkan oleh karakteristik responden dan konteks penelitian. Responden merupakan mahasiswa perantau yang sebagian besar berada pada usia remaja akhir dan dewasa awal, menghadapi tekanan akademik tinggi, seperti beban praktik klinik, tuntutan akademik, dan adaptasi terhadap lingkungan pendidikan kesehatan. Kondisi ini memungkinkan kecemasan tetap muncul meski dukungan sosial tinggi.

Marandof dan Sarajar (2024) menyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya lebih berperan meningkatkan kemampuan penyesuaian diri dibanding menurunkan kecemasan secara langsung. Dukungan sosial berfungsi sebagai faktor protektif tidak langsung yang membantu adaptasi, namun tidak selalu menurunkan kecemasan subjektif yang dipengaruhi faktor internal individu.

Suwanda, Musni, dan Amin (2024) menunjukkan bahwa meskipun siswa perantau memiliki jaringan sosial, kecemasan tetap tinggi jika mengalami tekanan psikologis internal, seperti rasa takut gagal, kekhawatiran akademik, dan keterpisahan emosional dari keluarga. Temuan ini mendukung hasil penelitian bahwa kecemasan tidak sepenuhnya dijelaskan oleh dukungan sosial teman sebaya.

Menurut asumsi peneliti, kecemasan pada siswa perantau bersifat multifaktorial, di mana dukungan sosial teman sebaya merupakan salah satu faktor pendukung, namun bukan faktor dominan. Faktor lain, seperti strategi koping individu, beban akademik, dukungan keluarga, dan kemampuan adaptasi pribadi, memiliki peran sama pentingnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan pada Mahasiswa Perantau S1 Keperawatan di Institut Kesehatan Payung

Negeri Pekanbaru yang dilakukan terhadap 136 responden, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa perantau S1 Keperawatan sebagian besar berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki hubungan sosial yang cukup baik dengan teman sebaya sebagai sumber dukungan emosional, informasional, maupun instrumental.
2. Tingkat kecemasan mahasiswa perantau sebagian besar berada pada kategori kecemasan sedang, yang mengindikasikan bahwa mahasiswa masih mengalami tekanan psikologis dalam menjalani perkuliahan, adaptasi lingkungan baru, serta tuntutan akademik meskipun memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya.
3. Hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,194$ ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa perantau S1 Keperawatan. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) gagal ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) ditolak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan pada mahasiswa perantau tidak hanya dipengaruhi oleh dukungan sosial teman sebaya, tetapi juga kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain seperti tekanan akademik, strategi koping individu, dukungan keluarga, serta kemampuan adaptasi personal terhadap lingkungan baru.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, DF, & I. (2016). *Konsep kecemasan (Anxiety) pada usia lanjut (Lansia)*. Universitas Negeri Padang.
- Ardila, N., & Saputra, H. (2021). *Adaptasi sosial pelajar perantau dalam menjalani kehidupan di perguruan tinggi*. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 5(3), 402–410.
- Boga Hardhana, F. S. (2020). Kemenkes. In *Science as Culture* (Vol. 1, Issue 4). <https://doi.org/10.1080/09505438809526230>
- Cindy Frency Halim, A. D. (2017). *Hubungan Psychological Well-Being dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau*. *Journal Psikogenesis*, 4(2), 170–181. <https://doi.org/10.24854/jps.v4i2.344>
- Dharma, K. K. (2011). *Metodologi penelitian keperawatan: Panduan melaksanakan dan menerapkan hasil penelitian*.

- Dini, P. R., & Iswanto, A. (2019). *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran. Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan, 10(2), 88–148.* <https://jurnal.stikesbup.ac.id/index.php/jks/article/view/50/51>
- Eka Malfasari dkk. (2018). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir. Jurnal Ners Indonesia, Vol. 8(2), Hlm. 129.*
- Fatmawati Halim. (2019). *Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Belajar Mahasiswa Pendidikan Dasar. PiJIES: Pedagogik Journal of Islamic Elementary School, 2, No.2(2), 129–146.*
- Fauzia, D., & Pebriani, L. V. (2024). *Peran Perceived Social Support terhadap Academic Anxiety: Studi pada Mahasiswa Tahun Pertama. Journal of Psychological Science and Profession, 8(2), 83–95.* <https://doi.org/10.24198/jpsp.v8i2.55737>
- Harlina Putri Rusiana, Istianah, Suharmanto, DNSP (2021). *Dukungan teman sebaya.*
- Hemi Sari Br Karo, Mudana, IW, & Putra Yasa, IW (2024). *Dampak fenomena gegar budaya terhadap adaptasi sosial-budaya pada siswa perantau di Universitas Pendidikan Ganesha dan potensinya sebagai sumber belajar sosiologi di SMA (Studi kasus pada siswa perantau Batak Dairi). Jurnal Pendidikan Sosiologi Undiksha, 6 (3), 302–310.*
- Hilya Diniyya Hediati, N. A. F. N. (2020). *Perilaku Adaptif Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga, 2014, 1–11.* <https://repository.unair.ac.id/113281/>
- Kemendikbud. (2021). *Proposal Penelitian 2022. 10270.*
- Lianasari, D., & Purwati, P. (2021). *Konseling Kelompok Cognitive Behaviour Teknik Thought Stopping untuk Mengurangi Anxiety Academic terhadap Skripsi. Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 11(2), 117–126.* <https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i2.9041>
- Lovita, W. G. (2020). *Dukungan sosial merujuk pada respons dari individu yang diwujudkan melalui ekspresi perhatian, kasih sayang, apresiasi, serta penghormatan, dengan tujuan membangun komunikasi yang harmonis di antara para pihak terkait (Lovita, 2020). Bentuk dukungan ini b.* <https://www.golder.com/insights/block-caving-a-viable-alternative/>

- Maryam, R. I. S. A., & Sovitriana, R. (2023). *Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas XI SMAN 53 Jakarta. Ikra-Ith Humaniora : Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 7(3), 159–165. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v7i3.3370>
- Muyasaroh, H. (2020). *Kajian jenis kecemasan masyarakat Cilacap dalam menghadapi pandemi COVID-19. Repositori Unugha*. <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>
- Naibaho, S. L., & Murniati, J. (2022). *Dukungan sosial sebagai faktor pendukung keberhasilan adaptasi mahasiswa perantau yang tinggal di asrama Jakarta. Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu465>
- Nurul Hikmah Eka Annisa, Asih Minarningtyas, Y. (2022). *faktor - faktor kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi ujian skill laboratorium. Jurnal NERS Widya Husada*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.21608/pshj.2022.250026>
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Organization, W. H. (n.d.). *WHO. (2019). Anxiety disorders*. <https://doi.org/https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>.
- Rahmawati, D., Prasetyo, A., & Nurhidayah, I. (2020). *Hubungan dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau. Jurnal Psikologi Integratif*, 8(1), 12–22.
- Saihu, MAN, & Made. (2024). *Pengolahan data. Jurnal*, 15(1), 37–48.
- Septiara Ajeng Muzautami. (2023). *Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada siswa SMP Negeri 18 Semarang [Skripsi, Universitas Semarang]*.
- Siswandi, W., & Caninsti, R. (2020). *Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Perantau Tahun Pertama di Jakarta (The Role Of Peer Social Support Toward. Jurnal Psikogenesis*, 8(2), 241–252. <https://core.ac.uk/download/pdf/387596062.pdf>
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Widihapsari, I. A. G. K., & Susilawati, L. K. P. A. (2018). *Peran Kecerdasan Emosional Dan Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Universitas Udayana Yang Berasal Dari Luar Pulau Bali. Jurnal Psikologi Udayana*, 5(01), 48. <https://doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i01.p05>

Yusup Adi Saputro, & Rini Sugiarti. (2021). *Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Konsep Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa SMA Kelas X. Philanthropy Journal of Psychology*, 5(1), 59–72.