



## HUBUNGAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DENGAN KESEHATAN MENTAL REMAJA AKHIR DI ERA DIGITAL

Wulan Dari Febrianti<sup>1</sup>, Erfan Ramadhani<sup>2</sup>, Endang Surtiyoni<sup>3</sup>

Universitas PGRI Palembang<sup>1,2,3</sup>

e-mail: [wulandarifbrnti12@gmail.com](mailto:wulandarifbrnti12@gmail.com)<sup>1</sup>, [erfankonselor@gmail.com](mailto:erfankonselor@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[endang@univpgri-palembang.ac.id](mailto:endang@univpgri-palembang.ac.id)<sup>3</sup>

Diterima: 24/6/2026; Direvisi: 2/7/2026; Diterbitkan: 20/7/2026

### ABSTRAK

Transformasi interaksi sosial pada era digital menghadirkan tantangan baru terhadap kesehatan mental mahasiswa, sehingga dukungan teman sebaya semakin dipandang sebagai salah satu faktor protektif yang perlu dipahami secara empiris. Kajian ini difokuskan untuk menganalisis hubungan antara dukungan teman sebaya dan kesehatan mental pada remaja akhir yang sedang menempuh pendidikan di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Palembang angkatan 2024. Pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional diterapkan melalui penyebaran angket kepada 60 responden yang dipilih dari populasi berjumlah 135 mahasiswa, kemudian dianalisis menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*. Analisis menghasilkan koefisien korelasi sebesar 0,622 dengan nilai signifikansi 0,029 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan teman sebaya dan kesehatan mental. Hubungan tersebut menegaskan bahwa kualitas dukungan yang diterima mahasiswa berkaitan dengan kemampuannya mempertahankan keseimbangan psikologis dalam menghadapi tuntutan akademik maupun dinamika kehidupan pada era digital. Penelitian ini memperluas bukti empiris mengenai peran dukungan teman sebaya sebagai faktor protektif kesehatan mental dengan menempatkan konteks kehidupan digital sebagai bagian penting dalam memahami pengalaman mahasiswa. Temuan ini sekaligus menjadi dasar bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling berbasis *peer support* yang lebih adaptif dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

**Kata Kunci:** *Dukungan Teman Sebaya, Kesehatan Mental, Remaja Akhir, Era Digital*

### ABSTRACT

The transformation of social interactions in the digital era has introduced new challenges to university students' mental health, making peer support increasingly recognized as an important protective factor that warrants empirical investigation. This study aimed to examine the relationship between peer support and mental health among late adolescents enrolled in the Guidance and Counseling Study Program at PGRI University of Palembang, Class of 2024. A quantitative approach with a correlational design was employed by administering questionnaires to 60 respondents selected from a population of 135 students. The collected data were analyzed using the *Pearson Product-Moment Correlation* test. The analysis revealed a correlation coefficient of 0.622 with a significance value of 0.029 ( $p < 0.05$ ), indicating a positive and statistically significant relationship between peer support and mental health. These findings suggest that the quality of peer support is associated with students' ability to maintain psychological well-being while coping with academic demands and the challenges of life in the digital era. This study extends empirical evidence regarding the role of peer support as a protective factor for mental health by highlighting the digital environment as an important



context for understanding students' experiences. Furthermore, the findings provide a foundation for developing more adaptive guidance and counseling services through *peer support*-based programs to promote university students' mental health.

**Keywords:** *Support, Mental Health, Late Adolescence, Digital Era*

## PENDAHULUAN

Transformasi digital telah mengubah media sosial menjadi ruang utama pembentukan identitas dan relasi sosial bagi Generasi Z. Kelompok yang tumbuh bersama internet menjadikan interaksi digital sebagai bagian tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, termasuk dalam aktivitas akademik dan komunikasi interpersonal. Mahasiswa memanfaatkan media sosial tidak hanya untuk memperoleh informasi, tetapi juga untuk membangun jejaring dan mengekspresikan diri sehingga pengalaman psikologis mereka turut dipengaruhi oleh kualitas interaksi di ruang digital. Dinamika tersebut memperlihatkan bahwa media sosial kini berperan sebagai lingkungan sosial yang membentuk perilaku dan keseharian Generasi Z (Perdana dkk., 2025).

Kemudahan yang ditawarkan media sosial diikuti oleh munculnya berbagai tantangan psikologis yang semakin kompleks. Fenomena *social comparison*, *cyberbullying*, serta tekanan untuk mempertahankan citra diri dapat meningkatkan kerentanan emosional, sementara hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai mekanisme psikologis maupun sosial (Orben et al., 2024). Di Indonesia, tingginya intensitas penggunaan media sosial juga dikaitkan dengan meningkatnya kecemasan digital dan penurunan kesejahteraan psikologis remaja (Winarko, 2023). Situasi ini memperlihatkan bahwa perkembangan teknologi membawa peluang sekaligus tantangan bagi perkembangan psikososial generasi muda (Fadly & Islawati, 2024).

Kompleksitas tersebut menjadi semakin nyata pada mahasiswa yang berada pada fase remaja akhir, ketika tuntutan akademik, penyesuaian sosial, dan pencarian identitas berlangsung secara bersamaan. Kondisi kesehatan mental pada kelompok ini dipengaruhi oleh beragam faktor, mulai dari tekanan akademik, lingkungan sosial, hingga kualitas hubungan interpersonal yang dimiliki individu (Risnawati dkk., 2024). Pengelolaan stres yang efektif juga sangat dipengaruhi oleh tersedianya sumber dukungan sosial yang mampu membantu individu menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari (Amalia dkk., 2024). Oleh karena itu, pembahasan kesehatan mental di era digital perlu diarahkan tidak hanya pada faktor risiko, tetapi juga pada faktor protektif yang dapat memperkuat kemampuan adaptasi mahasiswa.

Dalam situasi tersebut, dukungan teman sebaya menjadi salah satu sumber daya sosial yang berpotensi mengurangi dampak tekanan psikologis pada mahasiswa. Relasi yang memberikan penerimaan, empati, pertukaran informasi, dan bantuan emosional mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis sekaligus memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun sosial. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kualitas hubungan dengan teman sebaya berkaitan dengan meningkatnya *psychological well-being*, kemampuan beradaptasi, serta kesehatan mental pada remaja dan mahasiswa (Nastiti & Cahyani, 2022; Satria & Kurniawati, 2024; Meirindany dkk., 2024). Bahkan, pada lingkungan digital, jaringan pertemanan tidak lagi terbatas pada interaksi tatap muka, tetapi berkembang menjadi *online peer support* yang berkontribusi terhadap pemeliharaan kesehatan mental melalui mekanisme dukungan sosial yang lebih luas (Rayland & Andrews, 2023).

Meskipun hubungan antara media sosial, dukungan sosial, dan kesehatan mental telah banyak dibahas, fokus kajian sebelumnya masih cenderung menempatkan variabel-variabel





tersebut secara terpisah. Sebagian penelitian lebih menyoroti dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental (Winarko, 2023; Orben et al., 2024), sementara penelitian lain mengkaji pengaruh dukungan teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis tanpa mempertimbangkan konteks transformasi digital yang membentuk pola interaksi Generasi Z (Nastiti & Cahyani, 2022; Satria & Kurniawati, 2024). Penelitian terbaru mulai menunjukkan bahwa pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh faktor protektif, seperti dukungan sosial dan *self-esteem*, sehingga hubungan antarvariabel tersebut perlu dipahami secara lebih integratif (Sinollah dkk., 2026). Ruang kajian tersebut masih terbuka, khususnya pada mahasiswa sebagai kelompok remaja akhir yang menjalani kehidupan akademik dan sosial dalam ekosistem digital secara bersamaan.

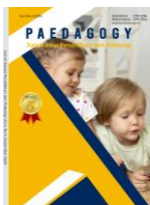
Perspektif tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan teman sebaya dan kesehatan mental tidak dapat lagi dipahami hanya melalui interaksi sosial konvensional, melainkan perlu ditempatkan dalam konteks kehidupan digital yang menjadi bagian dari keseharian mahasiswa. Meskipun berbagai penelitian telah membahas kedua variabel tersebut, masih terbatas kajian yang secara khusus mengaitkan dukungan teman sebaya dengan kesehatan mental pada remaja akhir dalam konteks era digital, terutama pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling yang memiliki karakteristik akademik dan sosial yang berbeda dari kelompok mahasiswa pada umumnya. Penelitian ini menawarkan sudut pandang tersebut dengan menempatkan era digital sebagai konteks yang memengaruhi hubungan antara dukungan teman sebaya dan kesehatan mental, sehingga diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai faktor protektif kesehatan mental mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperluas bukti empiris mengenai peran dukungan teman sebaya, tetapi juga memberikan dasar konseptual bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih adaptif terhadap perubahan lingkungan digital.

Kebutuhan untuk mengkaji hubungan tersebut semakin relevan berdasarkan hasil observasi awal terhadap mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Palembang angkatan 2024 yang menunjukkan bahwa rata-rata dukungan teman sebaya baru mencapai 61,7%, sehingga mengindikasikan masih terdapat ruang untuk memperkuat kualitas dukungan sosial antarmahasiswa. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan akademik maupun sosial yang muncul selama proses perkuliahan di era digital. Berangkat dari kondisi tersebut serta kesenjangan penelitian yang telah diuraikan, penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara dukungan teman sebaya dan kesehatan mental pada remaja akhir di era digital. Temuan penelitian diharapkan memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling berbasis penguatan dukungan sosial sebagai salah satu strategi promotif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

## **METODE PENELITIAN**

Pengumpulan data dilaksanakan pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Palembang angkatan 2024 selama periode penelitian pada bulan April. Seluruh mahasiswa angkatan tersebut yang berjumlah 135 orang ditetapkan sebagai populasi penelitian, kemudian jumlah responden ditentukan menggunakan rumus Slovin sehingga diperoleh 60 mahasiswa sebagai sampel. Hubungan antara dukungan teman sebaya dan kesehatan mental pada remaja akhir dianalisis menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, sehingga keterkaitan kedua variabel dapat diidentifikasi berdasarkan data empiris yang diperoleh dari responden. Sebelum pengumpulan data dilaksanakan, penelitian





telah memperoleh persetujuan untuk pelaksanaan penelitian sesuai dengan ketentuan yang berlaku di lingkungan universitas. Seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, serta hak mereka untuk berpartisipasi secara sukarela, kemudian menyatakan persetujuan (*informed consent*) sebelum mengisi angket. Seluruh responden berpartisipasi setelah memenuhi kriteria yang telah ditetapkan pada penelitian ini.

Data penelitian diperoleh melalui penyebaran angket (*questionnaire*) yang digunakan untuk mengukur variabel dukungan teman sebaya dan kesehatan mental. Instrumen penelitian dikembangkan oleh peneliti berdasarkan indikator teoritis dari masing-masing variabel dan telah melalui proses validasi isi (*content validity*) oleh ahli di bidang bimbingan dan konseling sebelum digunakan dalam penelitian. Hasil validasi menunjukkan bahwa seluruh butir instrumen telah sesuai dengan indikator yang diukur sehingga dinyatakan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data. Proses pengumpulan data diawali dengan distribusi instrumen kepada responden, kemudian seluruh lembar jawaban diperiksa kembali untuk memastikan kelengkapan pengisian sebelum memasuki tahap pengolahan data. Data yang telah memenuhi persyaratan selanjutnya dikodekan dan disusun ke dalam basis data sehingga siap dianalisis secara statistik. Tahapan tersebut dilakukan secara sistematis untuk menjaga konsistensi dan kelengkapan data yang digunakan pada proses analisis.

Pengolahan data dilakukan menggunakan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics* dengan taraf signifikansi 0,05. Analisis diawali melalui statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data masing-masing variabel, kemudian dilanjutkan dengan uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk. Setelah asumsi normalitas terpenuhi, hubungan kedua variabel diuji melalui uji linearitas sebelum dilakukan analisis korelasi *Pearson Product Moment* untuk menentukan arah sekaligus tingkat keeratan hubungan antara dukungan teman sebaya dan kesehatan mental pada remaja akhir. Rangkaian analisis tersebut disusun agar hasil pengujian memenuhi asumsi statistik sebelum penarikan kesimpulan dilakukan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Karakteristik data yang diperoleh dari 60 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Palembang angkatan 2024 terlebih dahulu disajikan melalui statistik deskriptif sebelum dilanjutkan pada pengujian prasyarat analisis dan pengujian hipotesis. Penyajian tersebut dimaksudkan untuk memberikan gambaran mengenai distribusi data pada masing-masing variabel sekaligus memastikan kelayakan analisis statistik yang digunakan. Informasi disusun secara bertahap melalui kombinasi tabel, gambar, dan uraian singkat sehingga setiap tahapan analisis dapat diikuti secara sistematis. Uraian berikut berfokus pada penyajian temuan empiris tanpa mengaitkannya dengan pembahasan konseptual.

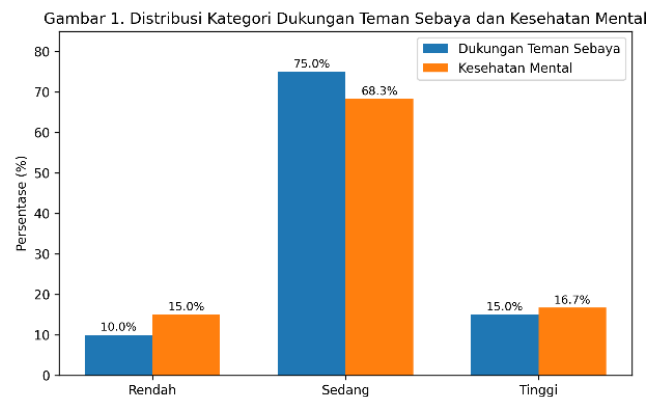
Ringkasan karakteristik data pada kedua variabel disajikan terlebih dahulu melalui statistik deskriptif yang memuat ukuran pemusatan dan penyebaran data. Informasi tersebut disusun dalam Tabel 1 sehingga karakteristik umum data dapat diamati secara ringkas sebelum melihat distribusi kategori responden. Penyajian statistik deskriptif ini juga memberikan gambaran mengenai variasi skor yang diperoleh pada masing-masing variabel penelitian. Rincian nilai statistik dapat dicermati pada Tabel 1.

**Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian**

| Variabel                      | Mean   | Median | Modus  | SD    | Varians | Minimum | Maksimum | Rentang |
|-------------------------------|--------|--------|--------|-------|---------|---------|----------|---------|
| Dukungan teman sebaya         | 106,78 | 105,50 | 104,00 | 11,46 | 131,39  | 65      | 129      | 64      |
| Kesehatan mental remaja akhir | 98,40  | 98,00  | 100,00 | 8,24  | 67,97   | 71      | 116      | 45      |

Informasi yang tersaji pada Tabel 1 memperlihatkan karakteristik umum data untuk kedua variabel penelitian. Rata-rata skor dukungan teman sebaya sebesar 106,78, sedangkan kesehatan mental memiliki rata-rata 98,40, dengan rentang skor masing-masing 64 dan 45. Nilai simpangan baku sebesar 11,46 pada dukungan teman sebaya dan 8,24 pada kesehatan mental menunjukkan adanya variasi jawaban antarmahasiswa selama pengisian instrumen. Ringkasan statistik tersebut selanjutnya dilengkapi melalui distribusi kategori responden yang disajikan secara visual.

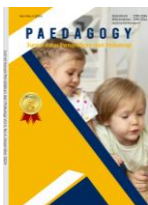
Komposisi responden pada setiap kategori disajikan dalam bentuk grafik agar proporsi masing-masing kelompok dapat diamati secara lebih jelas. Visualisasi tersebut ditampilkan pada Gambar 1 sebagai pelengkap informasi statistik deskriptif tanpa mengulang seluruh angka yang telah disajikan sebelumnya. Penyajian grafik memberikan gambaran mengenai sebaran kategori pada kedua variabel dalam satu tampilan yang lebih ringkas. Distribusi kategori responden dapat diamati pada Gambar 1.



**Gambar 1. Distribusi Kategori Dukungan Teman Sebaya dan Kesehatan Mental**

Visualisasi pada Gambar 1 memperlihatkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang untuk kedua variabel. Pada dukungan teman sebaya, kategori sedang mencakup 45 mahasiswa (75,0%), sedangkan kategori rendah dan tinggi masing-masing terdiri atas 6 mahasiswa (10,0%) dan 9 mahasiswa (15,0%). Pada kesehatan mental, kategori sedang ditempati oleh 41 mahasiswa (68,3%), sementara kategori rendah dan tinggi masing-masing berjumlah 9 mahasiswa (15,0%) dan 10 mahasiswa (16,7%). Penyajian grafik melengkapi informasi statistik deskriptif dengan memperlihatkan distribusi kategori responden secara lebih ringkas.

Tahapan berikutnya diarahkan pada pengujian prasyarat analisis untuk memastikan kesesuaian data dengan teknik statistik yang digunakan. Ringkasan hasil uji normalitas dan linearitas disajikan secara terpadu dalam Tabel 2 sehingga seluruh informasi mengenai pemenuhan asumsi analisis dapat diamati dalam satu penyajian. Penggabungan kedua



pengujian tersebut dilakukan untuk menjaga penyajian hasil tetap ringkas tanpa mengurangi informasi yang diperlukan. Rincian nilai signifikansi setiap pengujian tersaji pada Tabel 2.

**Tabel 2. Hasil Uji Prasyarat Analisis**

| Jenis Uji          | Variabel/Komponen               | Nilai Sig. | Kriteria | Keterangan |
|--------------------|---------------------------------|------------|----------|------------|
| Kolmogorov–Smirnov | Dukungan teman sebaya           | 0,211      | >0,05    | Normal     |
|                    | Kesehatan mental remaja akhir   | 0,202      | >0,05    | Normal     |
| Shapiro–Wilk       | Dukungan teman sebaya           | 0,164      | >0,05    | Normal     |
|                    | Kesehatan mental remaja akhir   | 0,372      | >0,05    | Normal     |
| Linearitas         | <i>Linearity</i>                | 0,008      | <0,05    | Linear     |
|                    | <i>Deviation from Linearity</i> | 0,185      | >0,05    | Linear     |

Nilai signifikansi yang tersaji pada Tabel 2 seluruhnya memenuhi persyaratan analisis statistik. Uji normalitas melalui Kolmogorov–Smirnov maupun *Shapiro–Wilk* memberikan nilai signifikansi di atas 0,05, sedangkan pengujian linearitas menghasilkan nilai 0,008 pada komponen *Linearity* dan 0,185 pada *Deviation from Linearity*. Rangkaian pengujian tersebut menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi yang dipersyaratkan sebelum dilakukan pengujian hubungan antarvariabel. Tahap analisis selanjutnya kemudian diarahkan pada pengujian hipotesis menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*.

Hubungan antara dukungan teman sebaya dan kesehatan mental dianalisis menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* setelah seluruh prasyarat analisis terpenuhi. Ringkasan hasil pengujian disajikan pada Tabel 3 sehingga nilai koefisien korelasi beserta signifikansinya dapat diamati secara langsung. Penyajian tersebut menjadi dasar dalam menentukan keputusan terhadap hipotesis penelitian. Nilai statistik hasil pengujian ditampilkan pada Tabel 3.

**Tabel 3. Hasil Uji Korelasi *Pearson Product Moment***

| Variabel                                              | <i>r</i> | Sig. (2-tailed) | N  |
|-------------------------------------------------------|----------|-----------------|----|
| Dukungan teman sebaya – Kesehatan mental remaja akhir | 0,622    | 0,029           | 60 |

Informasi pada Tabel 3 memperlihatkan nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,622 dengan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,029. Nilai signifikansi tersebut berada di bawah taraf signifikansi 0,05, sehingga keputusan statistik mengarah pada diterimanya hipotesis alternatif (*H<sub>a</sub>*) dan ditolaknya hipotesis nol (*H<sub>0</sub>*). Seluruh tahapan analisis, mulai dari statistik deskriptif, pengujian prasyarat, hingga pengujian hipotesis, telah disajikan secara berurutan sesuai rancangan penelitian. Hasil tersebut menjadi dasar penyajian pembahasan pada bagian berikutnya.

## Pembahasan

Hubungan positif antara dukungan teman sebaya dan kesehatan mental yang ditemukan dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa kualitas interaksi antarmahasiswa merupakan



salah satu sumber daya psikososial yang berperan dalam membantu individu mempertahankan keseimbangan psikologis selama menjalani kehidupan pada fase remaja akhir. Bagi mahasiswa, relasi dengan teman sebaya tidak lagi terbatas pada aktivitas akademik, tetapi berkembang menjadi ruang untuk berbagi pengalaman, memperoleh penguatan emosional, serta membangun rasa memiliki dalam lingkungan sosial yang sama. Situasi tersebut menjadi semakin relevan ketika mahasiswa menghadapi tuntutan akademik, penyesuaian diri, dan dinamika komunikasi yang semakin dipengaruhi oleh teknologi digital. Dengan demikian, dukungan teman sebaya dapat dipandang sebagai bagian dari lingkungan sosial yang berkontribusi terhadap terpeliharanya kesehatan mental mahasiswa selama menjalani proses pendidikan tinggi.

Keterkaitan tersebut dapat dipahami melalui mekanisme dukungan sosial yang memperkuat kapasitas adaptasi individu ketika menghadapi berbagai tekanan selama masa perkuliahan. Perspektif teori dukungan sosial menjelaskan bahwa bantuan emosional, informasional, penghargaan, maupun dukungan instrumental yang diterima seseorang mampu mengurangi dampak tekanan psikologis sekaligus meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai situasi yang menantang. Dalam konteks penelitian ini, perhatian, empati, pertukaran pengalaman, serta bantuan yang diberikan oleh teman sebaya menjadi sumber daya yang membantu mahasiswa mengembangkan strategi *coping* yang lebih adaptif sehingga tekanan akademik maupun sosial lebih mudah dikelola. Mekanisme tersebut juga memperlihatkan bahwa manfaat dukungan teman sebaya tidak berhenti pada aspek emosional, tetapi turut memperkuat resiliensi mahasiswa ketika menghadapi perubahan dan tuntutan kehidupan kampus. Penjelasan tersebut selaras dengan temuan Setiyawan dan Astuti (2024) yang menempatkan resiliensi sebagai mekanisme yang memperkuat pengaruh dukungan sosial terhadap kondisi psikologis mahasiswa Generasi Z, serta diperkuat oleh penelitian Mutolib et al. (2026) yang menunjukkan bahwa kemampuan *coping stress* menjadi jalur penting dalam menurunkan kecemasan akademik ketika mahasiswa memperoleh dukungan sosial yang memadai.

Apabila dibandingkan dengan penelitian terdahulu, hasil penelitian ini memperlihatkan kesesuaian sekaligus menawarkan sudut pandang yang berbeda. Dwitami dan Selian (2025) menegaskan bahwa dukungan sosial memiliki makna penting bagi mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental karena mampu menghadirkan rasa diterima dan mengurangi beban psikologis. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Maharani dan Putriani (2025) serta Saputri et al. (2025) yang menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berkaitan dengan meningkatnya kesejahteraan psikologis mahasiswa. Perbedaannya, penelitian tersebut lebih banyak memusatkan perhatian pada *psychological well-being* atau makna dukungan sosial secara umum, sedangkan penelitian ini secara khusus mengkaji hubungan dukungan teman sebaya dengan kesehatan mental pada remaja akhir dalam konteks kehidupan digital. Perbedaan fokus tersebut memperluas pemahaman bahwa perubahan pola interaksi akibat perkembangan teknologi tidak mengurangi pentingnya relasi sosial secara langsung, tetapi justru menempatkan dukungan teman sebaya sebagai salah satu sumber daya psikososial yang tetap relevan dalam membantu mahasiswa mempertahankan kesehatan mentalnya.

Konteks era digital memberikan dimensi yang lebih kompleks terhadap hubungan antara dukungan teman sebaya dan kesehatan mental mahasiswa. Intensitas penggunaan media sosial memperluas peluang untuk membangun komunikasi, tetapi pada saat yang sama juga meningkatkan paparan terhadap berbagai tekanan psikologis seperti *social comparison*, paparan konten negatif, kecemasan sosial, hingga kelelahan emosional akibat interaksi digital





yang berlangsung secara terus-menerus. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa memerlukan lingkungan sosial yang mampu memberikan umpan balik positif agar berbagai tekanan tersebut tidak berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius. Kajian Karyati dan Julisawati (2025) menjelaskan bahwa kesehatan mental mahasiswa pada era digital dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor psikologis, sosial, dan lingkungan, sedangkan Sabillillah dan Sutabri (2025) menunjukkan bahwa tingginya paparan konten negatif di media sosial berkontribusi terhadap meningkatnya kerentanan kesehatan mental pada Generasi Z. Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa keberadaan dukungan teman sebaya dapat diposisikan sebagai salah satu sumber daya sosial yang tetap berfungsi di tengah perubahan pola interaksi digital tersebut, sehingga hubungan interpersonal tidak kehilangan relevansinya meskipun komunikasi semakin banyak berlangsung melalui media berbasis teknologi.

Temuan tersebut juga memperlihatkan perbedaan menarik apabila dibandingkan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang lebih menekankan faktor-faktor protektif lain dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Asih et al. (2025), misalnya, menempatkan spiritualitas sebagai faktor protektif yang membantu individu mempertahankan keseimbangan psikologis, sedangkan Ananda et al. (2025) menggarisbawahi pentingnya pendekatan psikologi agama dalam menghadapi krisis kesehatan mental pada mahasiswa di era digital. Penelitian ini tidak bertentangan dengan kedua temuan tersebut, tetapi menawarkan perspektif yang berbeda dengan menunjukkan bahwa kualitas hubungan antarteman sebaya juga memiliki kontribusi yang nyata dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Dengan demikian, faktor protektif terhadap kesehatan mental tidak hanya bersumber dari aspek intrapersonal seperti spiritualitas, tetapi juga berkembang melalui relasi interpersonal yang terbentuk dalam kehidupan akademik. Perspektif tersebut memperlihatkan bahwa upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa akan lebih komprehensif apabila penguatan sumber daya personal diiringi dengan pengembangan lingkungan sosial yang suportif, sehingga kedua aspek tersebut saling melengkapi dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kontribusi penelitian ini tidak hanya terletak pada ditemukannya hubungan antara dukungan teman sebaya dan kesehatan mental, tetapi juga pada penempatan hubungan tersebut dalam realitas kehidupan mahasiswa yang semakin dipengaruhi oleh ekosistem digital. Penelitian sebelumnya oleh Astiti (2026) mengkaji hubungan serupa pada remaja tingkat sekolah menengah, sehingga karakteristik responden, lingkungan sosial, serta tuntutan perkembangan yang dihadapi masih berbeda dengan mahasiswa yang berada pada fase remaja akhir. Perbedaan karakteristik tersebut memungkinkan munculnya dinamika hubungan sosial yang tidak sepenuhnya sama, karena mahasiswa menghadapi tuntutan akademik yang lebih kompleks, proses pengambilan keputusan yang lebih mandiri, serta intensitas interaksi digital yang lebih tinggi dibandingkan remaja sekolah. Oleh sebab itu, penelitian ini memperluas bukti empiris dengan menunjukkan bahwa konteks kehidupan digital tidak menghilangkan fungsi dukungan teman sebaya sebagai faktor yang berkaitan dengan kesehatan mental mahasiswa, melainkan justru memperlihatkan bahwa relasi interpersonal tetap memiliki posisi strategis dalam membantu individu beradaptasi terhadap berbagai perubahan sosial dan akademik. Temuan tersebut memberikan kontribusi baru dengan menempatkan era digital bukan sekadar sebagai latar penelitian, tetapi sebagai konteks yang memperkuat relevansi dukungan teman sebaya dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Implikasi dari temuan tersebut memberikan ruang bagi perguruan tinggi untuk mengembangkan strategi promotif yang tidak hanya berorientasi pada penanganan masalah kesehatan mental, tetapi juga pada penguatan jejaring sosial antarmahasiswa sebagai bagian





dari lingkungan belajar yang sehat. Pendekatan tersebut dapat diwujudkan melalui pengembangan program *peer counseling*, kelompok *peer support*, maupun berbagai aktivitas kolaboratif yang mendorong terbentuknya interaksi positif antarmahasiswa. Gagasan ini selaras dengan Putranto et al. (2026) yang menekankan bahwa integrasi layanan *peer counseling* berbasis digital dapat menjadi salah satu alternatif dalam memperluas akses dukungan psikologis di lingkungan perguruan tinggi. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memberikan tambahan bukti empiris mengenai hubungan dukungan teman sebaya dan kesehatan mental, tetapi juga memperlihatkan bahwa penguatan relasi sosial dapat menjadi bagian penting dari strategi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih adaptif terhadap karakteristik mahasiswa pada era digital. Pendekatan tersebut diharapkan mampu melengkapi berbagai upaya peningkatan kesehatan mental mahasiswa melalui sinergi antara dukungan sosial, layanan konseling, dan pemanfaatan teknologi secara lebih konstruktif.

## KESIMPULAN

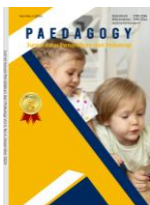
Hubungan antara dukungan teman sebaya dan kesehatan mental pada remaja akhir di era digital yang menjadi tujuan penelitian ini berhasil diidentifikasi melalui temuan bahwa kualitas dukungan yang diterima mahasiswa berkaitan dengan kondisi kesehatan mental mereka. Temuan tersebut menegaskan bahwa relasi sosial yang positif di lingkungan pertemanan tidak hanya berfungsi sebagai sarana interaksi, tetapi juga menjadi salah satu faktor protektif yang membantu mahasiswa mempertahankan keseimbangan psikologis di tengah berbagai tuntutan akademik dan dinamika kehidupan digital. Konteks era digital dalam penelitian ini memperlihatkan bahwa perkembangan teknologi tidak mengurangi arti penting hubungan interpersonal, melainkan semakin menegaskan perlunya dukungan sosial sebagai bagian dari proses adaptasi mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini memperkaya kajian mengenai kesehatan mental mahasiswa dengan menempatkan dukungan teman sebaya sebagai salah satu unsur yang tetap relevan dalam membangun lingkungan belajar yang sehat dan adaptif.

Kontribusi penelitian ini memberikan implikasi bahwa penguatan relasi antarmahasiswa perlu menjadi bagian dari strategi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, baik melalui program *peer counseling*, *peer support*, maupun berbagai aktivitas kolaboratif yang mendorong terbentuknya lingkungan sosial yang suportif. Selain memberikan manfaat praktis bagi penyelenggaraan layanan kemahasiswaan, temuan ini juga membuka peluang bagi pengembangan kajian mengenai faktor-faktor protektif kesehatan mental pada mahasiswa dalam konteks transformasi digital. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan model analisis yang melibatkan variabel mediasi atau moderasi, seperti resiliensi, *coping*, *self-esteem*, dukungan keluarga, maupun intensitas penggunaan media sosial, sehingga hubungan antarvariabel dapat dipahami secara lebih komprehensif. Pendekatan tersebut diharapkan mampu menghasilkan model konseptual yang lebih utuh sebagai dasar pengembangan intervensi kesehatan mental yang sesuai dengan karakteristik mahasiswa pada era digital.

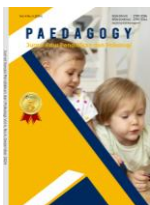
## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, N. R. F., Kep, M., Nuryanti, T., Agustina, H. S., Sinulingga, N. E., Kep, M., ... & Farida, I. (2024). *Bunga rampai manajemen stres*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Ananda, K. R., Sari, C. F., & Hariry, S. (2025). Peran psikologi agama dalam mengatasi krisis kesehatan mental mahasiswa di era digital. *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan*





- Budaya, 4(3), 1074–1083. <https://publisherqu.com/index.php/A1-Furqan/article/view/2715>
- Asih, Z. K., Sukino, A., & Sukmawati, F. (2025). Spiritualitas Islam sebagai faktor protektif kesehatan mental: Tinjauan interdisipliner dalam perspektif pendidikan agama dan psikologi klinis. *Kartika: Jurnal Studi Keislaman*, 5(2), 895–908. <https://lptnunganjuk.com/ojs/index.php/kartika/article/view/337>
- Astiti, N. M. A. S. (2026). *Hubungan dukungan teman sebaya dengan kesehatan mental pada remaja di SMAS Dwijendra Denpasar* (Doctoral dissertation, STIKES Wira Medika Bali). <https://repo.stikeswiramedika.ac.id/id/eprint/259/>
- Dwitami, P. R., & Selian, S. N. (2025). Makna dukungan sosial bagi mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental. *Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(6), 4164–4179. <https://indojournal.com/index.php/jejakdigital/article/view/1197>
- Fadly, D., & Islawati. (2024). Tantangan bagi perkembangan psikososial anak dan remaja di era pendidikan modern: Studi literatur. *Venn: Journal of Sustainable Innovation on Education, Mathematics and Natural Sciences*, 3(2), 66–75. <https://doi.org/10.53696/venn.v3i2.156>
- Karyati, E., & Julisawati, E. A. (2025). Kesehatan mental mahasiswa di era digital: Tinjauan literatur psikologi klinis dan sosial. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 1(2), 442–451. <https://indojournal.com/index.php/jisoh/article/view/412>
- Maharani, A., & Putriani, L. (2025). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(3), 264–275. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/33372>
- Meirindany, T., Dalimunthe, K. T., & Nauli, M. (2024). Sosialisasi kesehatan mental melalui dukungan teman sebaya pada remaja di SMP Pahlawan Nasional Medan Tembung. *Jukeshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 42–46. <https://doi.org/10.51771/jukeshum.v4i1.724>
- Mutolib, A., Adiyansah, N., & Purnomo, N. A. S. (2026). Pengaruh beban akademik dan dukungan sosial terhadap kecemasan akademik melalui *coping stress* sebagai variabel mediasi pada mahasiswa di Kota Tasikmalaya. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 6(1), 643–656. <https://doi.org/10.53299/jppi.v6i1.3897>
- Nastiti, D., & Cahyani, C. N. (2022). Dukungan sosial teman sebaya dan *flow* akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 39(1), 13–21. <https://doi.org/10.36456/helper.vol39.no1.a5141>
- Orben, A., Meier, A., Dalgleish, T., & Blakemore, S. J. (2024). Mechanisms linking social media use to adolescent mental health vulnerability. *Nature Reviews Psychology*, 3(6), 407–423. <https://www.nature.com/articles/s44159-024-00307-y>
- Perdana, D. A., Syafrini, D., Aidil, M., Indria, D. A., Rahmadona, Y., Saputra, I., & Permata, B. D. (2025). Dinamika pola komunikasi Generasi Z di Kota Padang dalam era perkembangan media sosial (Studi kasus mahasiswa UNP). *Social Empirical*, 2(1), 282–289. <https://doi.org/10.24036/scemp.v2i1.6>
- Putranto, S. A. E., Kaunang, S. E., Salmon, A. G., & Ndolu, S. W. (2026). Pemberdayaan mahasiswa melalui panduan digital *peer counseling* untuk mitigasi risiko kesehatan mental di FIPP UNIMA. *RESPINARIA: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(1), 24–30. <https://doi.org/10.66785/respinaria.v3i1.193>



- Rayland, A., & Andrews, J. (2023). From social network to peer support network: Opportunities to explore mechanisms of online peer support for mental health. *JMIR Mental Health*, 10, e41855. <https://mental.jmir.org/2023/1/e41855>
- Risnawati, B. S., Nasichah, N., Prayogo, M. F., & Al Izzami, Z. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa bimbingan dan penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal Ilmiah dan Karya Mahasiswa*, 2(1), 179–186. <https://doi.org/10.54066/jikma.v2i1.1389>
- Sabillillah, H., & Sutabri, T. (2025). Analisis pengaruh paparan konten negatif di media sosial terhadap kesehatan mental Gen Z. *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial dan Humaniora*, 3(1), 43–48. <https://doi.org/10.47861/tuturan.v3i1.1418>
- Saputri, V. M., Rahayu, P. P., & Mamnuah, M. (2025, March). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 3, 589–596. <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/prosemnaslppm/article/view/1170>
- Satria, I. G. I. J., & Kurniawati, M. (2024). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis (Studi pada mahasiswa perantau). *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(6), 2764–2775. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/16467>
- Setiyawan, D. S., & Astuti, K. (2024). Pengaruh dukungan sosial terhadap ide bunuh diri yang dimediasi oleh resiliensi pada mahasiswa Gen Z. *JPG: Jurnal Pendidikan Guru*, 5(4), 607–623. <https://doi.org/10.32832/jpg.v5i4.17490>
- Sinollah, S., Ariyanti, F. D., Al Fadila, L. D., & Mu'mila, W. (2026). Pengaruh penggunaan media sosial dan dukungan sosial terhadap kesehatan mental Generasi Z dengan mediasi self-esteem. *Journal Islamic Business and Entrepreneurship*, 5(1), 24–37. <http://ejournal.uniramalang.ac.id/jibe/article/view/9550>
- Winarko, H. B. (2023). Kecemasan digital: Penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja Indonesia. *Soetomo Communication and Humanities*, 4(1), 12–19. <https://ejournal.unitomo.ac.id/index.php/sch/article/view/9762>