

Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura

Faisal Kholid Fahdi^{1*}, Djoko Priyono², Nurhidayah³, Nadia Rahmawati⁴,
Dwin Seprian⁵, Muhammad Luthfi⁶, Dewi Oktavia⁷

¹⁻⁷Universitas Tanjungpura, Kalimantan Barat, Indonesia

faisalkholidfahdi@gmail.com^{1*}, djoko.priyono@ners.untan.ac.id², I1031211080@student.untan.ac.id³,
nadiarahmawati@ners.untan.ac.id⁴, dwinseprian@ners.untan.ac.id⁵, muhammadluthfi@ners.untan.ac.id⁶,
oktavidewi110@gmail.com⁷

Info Artikel

Submit, 30 Juni 2026
Review, 22 Juli 2026
Diterima, 31 Juli 2026

Kata Kunci:

Dukungan Sosial, HARS,
Kecemasan Akademik

Keywords:

Academic Anxiety, HARS,
Social Support

ABSTRAK

Latar Belakang: Mahasiswa keperawatan menghadapi berbagai tuntutan akademik yang dapat menimbulkan kecemasan, terutama saat menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS). Dukungan sosial teman sebaya dipercaya dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan akademik. **Tujuan:** Untuk mengidentifikasi hubungan dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan akademik (UAS) pada mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura. **Metode:** Rancangan studi kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dipilih menggunakan metode *random sampling* dengan jumlah responden 170 orang. Pengambilan data menggunakan kuesioner dukungan sosial teman sebaya dan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Kuesioner dukungan teman sebaya terdiri dari 14 item pernyataan yang mengukur empat dimensi dukungan sosial, yaitu dukungan emosional (item 1–4), dukungan instrumental (item 5–7), dukungan informatif (item 8–11), dan dukungan evaluatif (item 12–14). **Hasil:** Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan kecemasan akademik ($p\text{-value} = 0,019 < 0,05$). Dengan korelasi sangat lemah ($r = 0,180$). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura dalam menghadapi UAS.

ABSTRACT

Background: Nursing students face various academic demands that can cause anxiety, especially when facing final exams (UAS). Peer social support is believed to help reduce academic anxiety levels. **Objective:** To identify the relationship between peer social support and academic anxiety (UAS) in nursing students at Tanjungpura University. **Method:** The quantitative study design used a descriptive method with a cross-sectional approach. The sample was selected using a random sampling method with 170 respondents. Data collection used a peer social support questionnaire and the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. The peer support questionnaire consists of 14 items that measure four dimensions of social support: emotional support (items 1–4), instrumental support (items 5–7), informative support (items 8–11), and evaluative support (items 12–14). **Result:** The results of the Pearson correlation test showed a significant relationship between peer support and

academic anxiety ($p\text{-value}=0.019 < 0.05$), with a very weak correlation ($r=0.180$). **Conclusion:** There is a significant relationship between peer social support and academic anxiety in nursing students at Tanjungpura University in facing the exam.



Khatulistiwa Nursing Journal is licensed under
A Creative Commons Attribution 4.0 International License
Copyright ©2026 STIKes YARSI Pontianak. All rights reserved

1. PENDAHULUAN

Pendahuluan Di Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mencatat bahwa sebesar 6,1% penduduk berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional berupa kecemasan dan depresi. Angka ini menunjukkan besarnya tantangan kesehatan mental yang perlu mendapat perhatian serius dari berbagai pihak, termasuk institusi pendidikan. Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang erat kaitannya dengan perasaan khawatir, gelisah, takut, dan tidak tenang, yang kerap disertai dengan berbagai keluhan fisik (Sari et al., 2021). Tingkatan kecemasan terbagi menjadi tiga kategori, yaitu kecemasan ringan, sedang, dan berat. Kecemasan berat dapat menimbulkan rasa panik berlebihan pada individu yang pada akhirnya memicu hambatan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, termasuk aktivitas akademik (Sari et al., 2021). Individu yang mengalami kecemasan gejala yang muncul dapat berupa ketakutan, bayangan tidak menyenangkan, nyeri kepala, jantung berdebar, keringat dingin, peningkatan tekanan darah, mulai emosi dan sulit berkonsentrasi hingga gangguan pola tidur (Lumi et al., 2018).

Kecemasan pada mahasiswa dapat disebabkan oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berkaitan dengan kondisi individu yang tidak memiliki persiapan yang memadai, sedangkan faktor eksternal mencakup tingginya standar akademik, kurangnya kesiapan alat penunjang, perbedaan tingkat pengetahuan, serta kekhawatiran terhadap nilai dan hasil akhir yang diperoleh (Mantika et al., 2019). Mahasiswa keperawatan menghadapi tekanan akademik yang lebih kompleks dibandingkan mahasiswa pada program studi lain, mengingat tuntutan integrasi antara pengetahuan teoritis dan keterampilan praktik klinis yang harus dikuasai secara bersamaan (Putri, H. S., et al., 2023). Mahasiswa yang belum siap menghadapi ujian dalam rentang waktu yang terbatas akan mengalami tingkat kecemasan yang tinggi (Sari et al., 2021).

Peran kelompok teman sebaya menjadi semakin krusial dalam konteks mahasiswa keperawatan, mengingat tingginya tuntutan akademik yang dihadapi selama proses pendidikan (Putri, H. S., et al., 2023). Faktor penyebab kecemasan pada mahasiswa seringkali terkait dengan beban akademik yang tinggi, tekanan untuk berprestasi, serta kurangnya dukungan sosial dan strategi *coping* yang efektif (Anggiani et al., 2023). Meskipun sejumlah penelitian telah mengkaji hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan secara umum, kajian spesifik mengenai korelasi dukungan teman sebaya terhadap kecemasan dalam menghadapi Ujian Akhir Semester pada mahasiswa keperawatan masih terbatas. Penelitian ini dilakukan untuk memahami sejauh mana dukungan sosial dari teman sebaya berpengaruh terhadap

kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa keperawatan, khususnya dalam menghadapi Ujian Akhir semester.

2. METODE

Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang menggunakan angka- angka dalam memproses data untuk menghasilkan informasi yang akurat dan terstruktur dan bersifat deskriptif. Deskriptif merupakan suatu metode penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena yang terjadi dalam masyarakat secara tanpa mencari hubungan dan atau membandingkan variabel yang satu dengan yang lain (Sugiyono, 2020).

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Prodi Sarjana Keperawatan berjumlah 396 mahasiswa. Hasil perhitungan dengan menggunakan rumus slovin diketahui jumlah sampel yang diteliti yaitu sebanyak 199 mahasiswa tersebut ditambah 10 persen (*drop out*).

Variabel

Variabel penelitian merupakan karakteristik dan sifat suatu objek yang diamati di dalam peneliti. Variabel didalam penelitian ini terdiri atas variabel independen yaitu kecemasan Akademik dan variabel dependen berupa dukungan teman sebaya

Instrumen

Variabel penelitian Instrumen penelitian menggunakan kuesioner data demografi yang berisikan karakteristik responden berupa nama, jenis kelamin, usia. Kemudian peneliti menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Setiap item pertanyaan di kuesioner HARS (14 item) diberikan penilaian pada skala 0 (tidak ada gejala), 1 (1 dari gejala yang ada), 2 (separuh dari gejala yang ada), 3 (lebih dari separuh gejala yang ada), sampai 4 (semua gejala ada), dengan skor total kisaran 0-56, di mana skor kurang dari 17 kecemasan ringan, skor 18-24 kecemasan sedang, skor 25-30 kecemasan berat dan skor 30-56 kecemasan sangat berat.

Pengumpulan Data

Terdapat beberapa tahap dalam persiapan yang harus disiapkan oleh peneliti dalam penelitiannya, yaitu peneliti menjelaskan terkait penelitian kepada responden pada saat pelaksanaan penelitian, responden mendapatkan informasi yang jelas akan tujuan penelitian. Peneliti akan membagikan *informed consent* sebagai bentuk lembar persetujuan menjadi responden. Peneliti menyebarkan kuesioner yang telah di siapkan oleh peneliti dan akan dibagikan kepada responden sampel penelitian saat pelaksanaan penelitian. Kuesioner dikumpulkan dan dicek kelengkapannya, kemudian di analisis.

Analisa Data

Analisis data yang digunakan meliputi analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk menggambarkan masing-masing variabel penelitian, baik variabel bebas, variabel terikat, maupun karakteristik subjek penelitian, yang disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase dukungan sosial teman sebaya serta kecemasan akademik (UAS). Sementara itu, analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Uji statistik yang digunakan untuk menganalisis hubungan antara dukungan teman sebaya dan kecemasan akademik adalah Uji Korelasi Pearson (Pearson Product Moment), karena kedua variabel berbentuk data numerik dan telah memenuhi asumsi distribusi normal.

Kelayakan Etik

Penelitian ini telah mendapatkan lolos kaji etik di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura pada tanggal 09 September 2025, No. 8827/UN22.9/PT.01.04/2025.

3. HASIL

3.1 Usia

Tabel 1.
Distribusi Usia Responden

No	Usia	Frekuensi	%
1	18-19	98	57,6%
2	20-21	71	41,8%
3	22-23	1	0,6%
Total		170	100%

Mayoritas responden berada pada rentang usia 18-19 tahun sebanyak 98 orang (57,6%), diikuti usia 20–21 tahun sebanyak 71 orang (41,8%), dan usia 22–23 tahun sebanyak 1 orang (0,6%). Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan mahasiswa usia awal dewasa yang masih berada dalam tahap penyesuaian terhadap tuntutan akademik, termasuk dalam menghadapi ujian.

3.2 Jenis Kelamin

Tabel 2.
Distribusi Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	%
1	Laki - Laki	34	20,0%
2	Perempuan	136	80,0%
Total		170	100%

Responden didominasi oleh Perempuan sebanyak 136 orang (80,0%) sedangkan laki-laki berjumlah 34 orang (20,0%). Komposisi ini menunjukkan bahwa partisipan penelitian mayoritas perempuan, sejalan dengan karakteristik umum mahasiswa keperawatan yang lebih banyak diminati oleh Perempuan.

3.3 Tingkat Dukungan Sosial Teman Sebaya

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Dukungan Teman Sebaya

No	Dukungan Teman Sebaya	Frekuensi	%
1	Baik	168	98,8%
2	Cukup	2	1,2%
3	Kurang	0	0,0%
Total		170	100%

Responden memiliki dukungan teman sebaya yang baik yaitu sebanyak 168 responden (98,8%), sedangkan 2 responden (1,2%) memiliki dukungan cukup dan tidak terdapat responden dengan dukungan kurang. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa memiliki dukungan sosial yang positif dari teman sebaya selama proses pembelajaran, termasuk saat menghadapi ujian.

3.4 Tingkat Kecemasan Akademik

Tabel 4.

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan Akademik

No	Dukungan Teman Sebaya	Frekuensi	%
1	Baik	168	98,8%
2	Cukup	2	1,2%
3	Kurang	0	0,0%
Total		170	100%

Responden berada pada kategori kecemasan sangat berat sebanyak 66 responden (38,8%) dan kecemasan berat sebanyak 63 responden (37,0%). Sementara itu, 37 responden (21,8%) memiliki kecemasan sedang dan hanya 2 responden (1,2%) yang mengalami kecemasan ringan. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tingkat kecemasan yang tinggi menjelang ujian akademik.

3.5 Analisis Bivariat

Tabel 5.

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan Akademik

		Dukungan		Teman		Sebaya	
		Baik		Cukup		Kurang	
		n	%	n	%	n	%
1	Sangat Berat	66	38,8%	0	0,0%	0	0,0%
2	Berat	63	37,0%	2	1,2%	0	0,0%
3	Sedang	37	21,8%	0	0,0%	0	0,0%
4	Ringan	2	1,2%	0	0,0%	0	0,0%
Total		168	98,8%	2	1,2%	0	0,0%

Responden dengan tingkat kecemasan sangat berat dan berat berada pada kategori dukungan teman sebaya yang baik, masing-masing sebanyak 66 responden (38,8%) dan 63 responden (37,0%).

4. PEMBAHASAN

Mahasiswa pada fase ini kerap menghadapi krisis kepercayaan diri ketika berhadapan dengan tuntutan ujian yang memerlukan kompetensi profesional, termasuk ujian praktik klinik, sehingga menjadikan mereka secara psikologis lebih rentan terhadap kecemasan akademik. Kondisi ini diperkuat oleh teori perkembangan psikososial Erikson (1968), yang menyatakan bahwa individu pada rentang usia tersebut masih berada dalam tahap *identity versus role confusion*, di mana upaya pembentukan identitas diri dan penyesuaian terhadap tuntutan akademik serta sosial yang kompleks menjadikan mahasiswa lebih rentan mengalami tekanan psikologis, khususnya ketika dihadapkan pada situasi evaluatif seperti ujian akhir semester (UAS).

Tingginya dukungan teman sebaya dalam penelitian ini mencerminkan terpenuhinya kebutuhan keterhubungan sosial mahasiswa keperawatan, yang secara teoretis menjadi fondasi penting bagi resiliensi psikologis mereka dalam menghadapi tekanan akademik. dukungan sosial teman sebaya berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola tingkat stres, khususnya dalam konteks penyelesaian tugas akhir. Dini & Iswanto (2019) juga menemukan hubungan serupa antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres mahasiswa. Dukungan ini, yang mencakup rasa aman, peningkatan kepercayaan diri, dan fasilitasi strategi *coping* adaptif, mengindikasikan adanya kohesivitas sosial yang kuat di antara mahasiswa program studi keperawatan yang secara teoretis dapat berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik.

Tingginya tingkat kecemasan memiliki implikasi serius terhadap proses pembelajaran dan performa akademik bahwa kecemasan pada tingkat berat hingga sangat berat dapat mengganggu fungsi kognitif, menurunkan konsentrasi, mempersempit fokus perhatian, serta menghambat kemampuan individu dalam menampilkan keterampilan yang telah dikuasai (Mantika et al. 2019). Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini berpotensi berdampak negatif terhadap hasil ujian dan kesiapan mahasiswa dalam praktik keperawatan. Oleh karena itu, diperlukan upaya komprehensif melalui pengembangan strategi *coping* adaptif, peningkatan kesempatan latihan praktik, penguatan dukungan sosial, serta penyediaan layanan konseling dan pelatihan manajemen stres oleh institusi pendidikan guna menciptakan iklim evaluasi yang suportif dan kondusif bagi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

5. KESIMPULAN

Mahasiswa Universitas Tanjungpura memiliki tingkat dukungan teman sebaya yang tergolong baik, yang tercermin melalui interaksi positif dalam bentuk saling membantu dalam pembelajaran, berbagi informasi dan sumber belajar, serta memberikan dukungan emosional dalam menghadapi tekanan akademik. Tingkat kecemasan akademik mahasiswa dalam menghadapi Ujian Akhir Semester tergolong tinggi, menunjukkan bahwa UAS merupakan *stressor* akademik yang signifikan dengan tekanan psikologis yang kuat bagi mahasiswa. hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan kecemasan akademik mahasiswa dalam

menghadapi Ujian Akhir Semester. Hubungan ini bersifat positif dengan kekuatan yang sangat lemah, mengindikasikan bahwa dukungan teman sebaya belum sepenuhnya berfungsi sebagai faktor protektif melainkan cenderung sebagai respons coping terhadap kecemasan yang sudah ada. Kecemasan akademik mahasiswa dipengaruhi oleh banyak faktor lain di luar dukungan teman sebaya, seperti kepribadian, *self-efficacy*, kesiapan akademik, dan pengalaman ujian sebelumnya.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada tim peneliti dan responden yang sudah ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.

7. REFERENSI

- Anggiani, J., Pebriyani, U., Ladyani, F., & Lestari, S. M. P. (2023). Hubungan kepercayaan diri dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi OSCE pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati angkatan 2019. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 10(8), 2571–2577. pISSN:2355-7583 eISSN:2549-4865
- Cassady, J. C. (2020). The influence of cognitive test anxiety across the learning–testing cycle. *Learning and Instruction*, 11(6), 1–11. <https://doi.org/10.1023/A:1011365501310>
- Chaplin, T. M. (2015). Gender and emotion expression: A developmental contextual perspective. *Emotion Review*, 7(1), 14–21. <https://doi.org/10.1177/1754073914544408>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/00332909.98.2.310>
- Lumi, F., Terok, M., & Budiman, F. (2018). Hubungan derajat penyakit hipertensi dengan tingkat kecemasan pada kelompok lanjut usia di wilayah kerja Puskesmas Kahakitang Kecamatan Tatoareng. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(2), 59. <https://doi.org/10.32382/medkes.v13i2.664>
- Milawati, M., & Sutoyo, A. (2022). Hubungan ketaatan beragama dengan kecemasan akademik santri Pondok Pesantren Al-Hadi Girikusumo. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 6(2), 272. <https://doi.org/10.21043/konseling.v6i2.16064>
- Pande, R., Widodo, S., & Suryani, D. (2024). Dampak dukungan emosional teman sebaya terhadap remaja: Penurunan depresi dan kecemasan serta peningkatan kesehatan mental. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 24(1), 1–12. <https://journal.pubmedia.id/index.php/pjp/article/view/2562>
- Putri, H. S., Prasetya, I., & Sari, D. M. (2023). Tantangan tekanan akademik pada mahasiswa keperawatan: Integrasi pengetahuan teoritis dan keterampilan praktik klinis. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 15(2), 112–125.
- Rueger, S. Y., Malecki, C. K., Pyun, Y., Aycock, C., & Coyle, S. (2016). Perceived social support and depression. *Psychological Bulletin*, 142(10), 1017–1067.

- Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research* (Vol. 1, pp. 23–49). Academic Press.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (2nd.ed.). Alfabeta.
- World Health Organization. (2022). *Mental health: Strengthening our response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Zeidner, M. (2014). Anxiety in education. In R. Pekrun & L. Linnenbrink-Garcia (Eds.), *International handbook of emotions in education* (pp. 265–288). Routledge.