

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN
KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA DI SEMARANG**

SKRIPSI

Maya Belan Dina Purba
20.E1.0304



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2025

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA DI SEMARANG

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas
Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian dari
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Maya Belan Dina Purba
20.E1.0304



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2025

ABSTRAK

Penelitian ini didasarkan pada meningkatnya isu kesehatan mental di kalangan mahasiswa serta pentingnya peran dukungan sosial dalam menjaga kesejahteraan psikologis. Mahasiswa dengan gangguan kesehatan mental menjadi susah untuk beradaptasi dan berkembang sesuai dengan kondisi perkuliahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental pada mahasiswa di Semarang. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Subjek penelitian adalah 50 mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di Semarang, dipilih dengan teknik accidental sampling. Instrumen penelitian berupa skala kesehatan mental yang disusun berdasarkan aspek fisik, emosional, kognitif, dan sosial. Skala dukungan sosial teman sebaya berdasarkan aspek emosional, penghargaan, instrumental, informasi, dan kelompok. Analisis data menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesehatan mental mahasiswa ($r = 0,307$; $p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa dari teman sebaya, maka semakin baik pula kondisi kesehatan mentalnya. Temuan ini menegaskan pentingnya membangun dukungan sosial yang positif di lingkungan perkuliahan, sehingga mahasiswa dapat saling mendukung, berempati, dan menjaga kesehatan mental bersama.

Kata kunci: dukungan sosial, teman sebaya, kesehatan mental, mahasiswa

ABSTRACT

This research is based on the increasing issue of mental health among university students and the importance of social support in maintaining psychological well-being. Students with mental health problems often find it difficult to adapt and develop according to academic demands. This study aims to determine the relationship between peer social support and mental health among university students in Semarang. The research employed a quantitative method with a correlational approach. The participants were 50 university students currently studying in Semarang, selected using accidental sampling. The research instruments consisted of a mental health scale developed based on physical, emotional, cognitive, and social aspects, and a peer social support scale based on emotional, appraisal, instrumental, informational, and companionship aspects. Data were analyzed using the Pearson Product Moment correlation technique with the assistance of SPSS software. The results showed a significant positive relationship between peer social support and students' mental health ($r = 0.307$; $p < 0.05$). This means that the higher the social support students receive from their peers, the better their mental health condition. These findings highlight the importance of fostering positive social support within the academic environment so that students can support, empathize with, and help maintain each other's mental well-being.

Keywords: social support, peers, mental health, students