

PENGARUH KONSELING SEBAYA TERHADAP *TRAIT ANXIETY* DAN *STATE ANXIETY* PADA SANTRI PONDOK PESANTREN AR-RAZI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM MALANG

Sinta Arum Arrizqi¹, **Amelia Aziz D.M^{2*}**, Rizki Anisa³

Universitas Islam Malang

¹. Prodi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, UNISMA, Malang, Indonesia.

Email: sintarrizqi@gmail.com

². Departemen Psikologi, Fakultas Kedokteran, UNISMA, Malang, Indonesia.

Email: amelia.psikolog@unisma.ac.id

³. Departemen Medical Education, Fakultas Kedokteran, UNISMA, Malang, Indonesia.

*Korespondensi :Email: rizky.anisa@unisma.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Kecemasan menjadi salah satu bentuk gangguan kesehatan mental yang paling umum terjadi dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk proses belajar. Mahasiswa kedokteran, khususnya yang tinggal di pesantren, berisiko tinggi mengalami kecemasan akibat kombinasi tekanan akademik dan tuntutan kehidupan pesantren. Salah satu pendekatan yang efektif untuk mereduksi kecemasan adalah konseling sebaya, yaitu bimbingan yang diberikan oleh teman sebaya yang telah dilatih. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh konseling sebaya terhadap *trait anxiety* dan *state anxiety* pada santri Pondok Pesantren Ar-Razi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan format pretest-posttest control group. Peserta penelitian terdiri dari 88 mahasiswa kedokteran tahun pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang yang juga tinggal di lingkungan pesantren. Para peserta dibagi menjadi kelompok perlakuan ($n = 42$) dan kelompok kontrol ($n = 46$). Data dikumpulkan menggunakan *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI) dan dianalisis dengan uji Wilcoxon serta Mann-Whitney. Tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$.

Hasil: Dibandingkan dengan kelompok kontrol, kelompok perlakuan menunjukkan penurunan yang signifikan secara statistik pada *trait anxiety* maupun *state anxiety*. Uji statistik mendukung bahwa konseling sebaya efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ($p < 0,05$).

Kesimpulan: konseling sebaya efektif menurunkan *trait anxiety* dan *state anxiety* pada mahasiswa kedokteran yang tinggal di pesantren.

Kata Kunci: Konseling Sebaya; *Trait Anxiety*; *State Anxiety*

ABSTRACT

Background: Anxiety is one of the most common forms of mental health disorder and can interfere with daily activities, including the learning process. Medical students, particularly those residing in Islamic boarding schools (pesantren), are at high risk of experiencing anxiety due to a combination of academic pressures and the demands of boarding school life. One effective approach to reducing anxiety is peer counseling, which is guidance provided by trained peers. This study aimed to analyze the effect of peer counseling on *Trait Anxiety* and *State Anxiety* among students of Pondok

Pesantren Ar-Razi, Faculty of Medicine, Universitas Islam Malang.

Methods: This research utilized a quasi-experimental design with a pretest–posttest control group format. The participants consisted of eighty-eight first-year medical students from the Faculty of Medicine, Islamic University of Malang, who also lived in the boarding school. They were divided into a treatment group ($n = 42$) and a control group ($n = 46$). Data were gathered using the State–Trait Anxiety Inventory (STAI) and analyzed through the Wilcoxon and Mann–Whitney tests. The significance level was determined at $p < 0.05$.

Results: Compared with the control group, the treatment group exhibited a statistically significant reduction in both trait and state anxiety. Statistical analysis confirmed that peer counseling was effective in reducing anxiety levels ($p < 0.05$).

Conclusion: Peer counseling demonstrated a positive and significant impact in lowering trait and state anxiety among medical students living in Islamic boarding school environments.

Keywords: Peer Counseling, Trait Anxiety, State Anxiety

PENDAHULUAN

Kecemasan menjadi salah satu bentuk gangguan kesehatan mental yang paling umum terjadi, ditandai dengan rasa takut, khawatir, gugup, dan keprihatinan berlebihan terhadap hal-hal yang akan datang (Aseta & Siswanto, 2021). Kondisi tersebut dapat berdampak pada terganggunya berbagai aktivitas sehari-hari, termasuk pekerjaan, proses belajar di sekolah, interaksi sosial, dan hubungan interpersonal (Rahmawati, 2022). Menurut teori yang dikemukakan oleh *Spielberger*, kecemasan dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu *trait anxiety* perasaan cemas yang menetap dalam diri individu dan *state anxiety* yang muncul akibat stimulus atau situasi tertentu yang dianggap mengancam (Setyananda et al., 2021).

Menurut data yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan pada tahun 2013, sebanyak kurang lebih 14 juta orang Indonesia berusia diatas 15 tahun menderita depresi dan kecemasan, setara dengan 6% populasi (Tuasikal & Retnowati, 2019). Berdasarkan riset yang telah dilakukan oleh (Ardiansyah et al., 2024) memaparkan bahwa pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang, jumlah responden yang mengalami kecemasan ringan adalah 14 orang (5,1%), sedang 7 orang (2,5%), berat 8 orang (2,9%), dan sangat berat 1 orang (0,4%)

Mahasiswa kedokteran menempuh pendidikan yang panjang dan menuntut ketahanan fisik serta mental. Tekanan akademik, beban studi, persaingan ketat, kurangnya waktu istirahat, rasa takut gagal, hingga masalah finansial menjadi faktor risiko munculnya kecemasan (Biromo et al., 2023). Bagi mahasiswa kedokteran yang tinggal di pesantren, seperti Pondok Pesantren Ar-Razi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang, tantangan tersebut semakin kompleks dengan adanya tuntutan kehidupan pesantren yang mengharuskan disiplin tinggi, rutinitas religius, serta adaptasi sosial. Kombinasi tekanan akademik dan kehidupan asrama dapat memicu peningkatan kecemasan yang

berpotensi mengganggu kesehatan mental dan performa akademik (Khosim & Dewi, 2020).

Salah satu strategi yang dinilai mampu memberikan efektivitas tinggi untuk membantu mengendalikan rasa cemas adalah konseling sebaya, yaitu layanan bimbingan yang diberikan oleh teman sebaya yang telah mendapat pelatihan dari konselor profesional (Ibandiyah & Hasanah, 2021). Remaja cenderung lebih mudah menceritakan masalahnya kepada teman sebaya daripada ke orang tua atau pembimbing, karena merasa lebih dipahami (Qoyyimah et al., 2021). Dukungan interpersonal antar teman sebaya mampu menciptakan rasa kebersamaan dan kepedulian, sehingga memotivasi individu untuk saling membantu dalam menghadapi permasalahan.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis implikasi pelaksanaan konseling sebaya terhadap tingkat *trait anxiety* dan *state anxiety* pada santri Pondok Pesantren Ar-Razi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang. Hasil penelitian ditujukan untuk memberikan peran ilmiah dalam pengembangan intervensi kesehatan mental berbasis dukungan sebaya di lingkungan pesantren dan perguruan tinggi, serta diharapkan menjadi acuan institusi dalam perencanaan program pencegahan dan penanganan kecemasan pada mahasiswa.

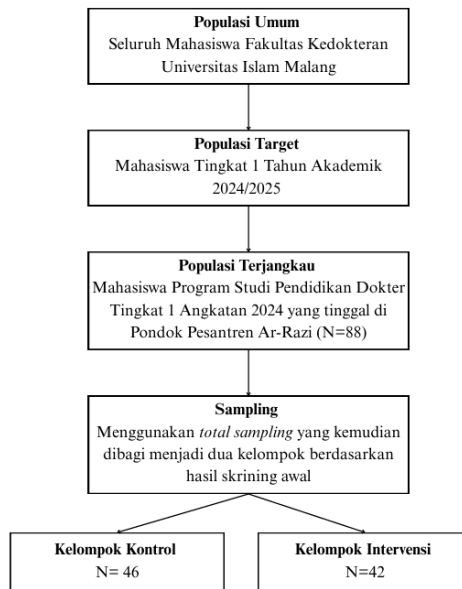
METODE PENELITIAN

Desain, Periode dan Lokasi Penelitian

Desain *quasi-eksperimen* digunakan dalam penelitian ini, di mana *pretest* dan *posttest* diberikan pada kelompok kontrol maupun kelompok perlakuan untuk keperluan pengukuran. Kegiatan penelitian ini dilaksanakan pada periode bulan Juli-Agustus 2025 dan telah mendapat izin *ethical clearance* oleh KEPK RSI UNISMA dengan No.38/KEPK/RSI-U/VII/2025.

Sampel Penelitian

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*, melibatkan 88 mahasiswa sebagai responden penelitian. Adapun kriteria inklusi yang diterapkan pada penelitian ini meliputi mahasiswa prelinik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang tingkat pertama yang juga mengikuti kegiatan perkuliahan serta terdaftar sebagai santri di Pondok Ar-Razi. Kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang tidak mengikuti kegiatan penelitian secara utuh dari awal hingga selesai. Proses sampling digambarkan pada gambar dibawah ini :



Instrumen Penelitian

Modul Konseling Sebaya

Modul konseling sebaya disusun sebagai pedoman yang komprehensif untuk membantu konselor dalam melaksanakan konseling sebaya. Modul ini dirancang dengan tujuan untuk memastikan bahwa seluruh konselor memberikan materi yang konsisten dan seragam, sehingga proses konseling berjalan secara efektif. Penyusunan modul dilakukan oleh tim peneliti kemudian direview oleh dosen pembimbing dan divalidasi oleh tim konseling Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang.

Pengukuran Tingkat Kecemasan

Penilaian kecemasan dilakukan melalui kuesioner *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI) dengan total 40 butir pertanyaan, terbagi menjadi dua bagian: 20 item untuk mengukur *state anxiety*, yang menggambarkan perasaan responden “saat ini”, dan 20 item untuk mengukur *trait anxiety*, yang menggambarkan perasaan responden “biasanya”. Pada STAI, beberapa item menggunakan skoring terbalik untuk mencegah bias dan menjaga validitas. Item yang dinilai terbalik meliputi 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20, 21, 23, 26, 27, 30, 33, 34, 36, dan 39 (Ilardi et al., 2021).

Penilaian dilakukan berdasarkan skala Likert 4 poin, mulai dari 1 (*tidak pernah*) hingga 4 (*selalu*). Pada item pernyataan negatif, dilakukan pembalikan skor (1↔4, 2↔3) sehingga total skor yang diperoleh mencerminkan tingkat kecemasan secara konsisten. Berdasarkan skor total STAI, tingkat kecemasan

dikategorikan menjadi: ringan (20–39), sedang (40–59), dan berat (60–80) (Setyananda et al., 2021).

Validasi kuesioner STAI dalam penelitian ini telah diuji dan memenuhi kriteria pada tingkat signifikansi 0,05 di mana didapatkan nilai *r tabel* sebesar 0,312. Seluruh item dinyatakan valid karena memiliki *r hitung* > 0,312. Uji reliabilitas menunjukkan bahwa Cronbach's Alpha mencapai 0,996 untuk *state anxiety* dan 0,994 untuk *trait anxiety*, sehingga kuesioner ini memiliki reliabilitas yang sangat tinggi dan konsisten.

Tahap Penelitian

Tahap pertama adalah pemberian *pretest* sebelum konseling untuk mengevaluasi tingkat kecemasan responden dengan menggunakan kuesioner *State-Trait Anxiety Inventory* yang berisi 40 item pertanyaan.

Tahap kedua adalah pelaksanaan konseling. Dalam pelaksanaannya, mahasiswa dibagi menjadi 8 kelompok, dengan pembagian 4 kelompok kontrol dan 4 kelompok perlakuan, masing-masing berisi 10–12 orang berdasarkan tingkat keparahan hasil *pretest*. Kelompok kontrol tidak menerima konseling, sedangkan kelompok perlakuan mengikuti konseling kelompok dengan konselor sebaya yang telah dilatih oleh Tim Konseling FK UNISMA. Konseling dilakukan dalam empat sesi rutin berdurasi 90 menit/sesi.

Setelah kegiatan konseling selesai, peserta mengikuti tahap *posttest* dan pengisian kuesioner STAI untuk mengukur tingkat kecemasan pasca konseling. Instrumen *posttest* menggunakan butir soal yang sama dengan *pretest* untuk menjaga konsistensi pengukuran. Seluruh proses dilaksanakan secara tatap muka dengan pengisian melalui google formulir.

Analisis Data

Proses analisis data dilakukan dengan teknik uji *non-parametrik*. Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* digunakan untuk menganalisis perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukannya konseling pada masing-masing kelompok. Uji *Mann-Whitney* digunakan untuk menilai perbandingan perubahan intensitas kecemasan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Hasil dianggap signifikan apabila *p-value* < 0,05. Seluruh data dianalisis menggunakan program SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. menyajikan data karakteristik responden dari kedua kelompok, yaitu kelompok kontrol (N=46) dan kelompok perlakuan (N=42). Menurut distribusi jenis kelamin, mayoritas responden merupakan perempuan (70% pada kelompok kontrol dan 69% pada kelompok perlakuan). Permasalahan akademik yang paling sering dialami berkaitan dengan tuntutan nilai, IPK, dan

tugas (50% kontrol; 38% perlakuan), diikuti kesulitan mengelola waktu (35% kontrol; 36% perlakuan), serta materi dan jadwal perkuliahan yang padat (15% kontrol; 26% perlakuan).

Dari sisi non-akademik, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan pesantren menjadi masalah dominan (52% kontrol; 62% perlakuan), diikuti kurangnya motivasi dan dukungan (35% kontrol; 24% perlakuan), serta masalah pribadi dan keluarga (13% kontrol; 12% perlakuan). Masalah keuangan hanya ditemukan pada satu responden kelompok perlakuan (2%). Secara umum, distribusi karakteristik responden pada kedua kelompok relatif seimbang, sehingga kondisi awal kedua kelompok dapat dikatakan setara sebelum intervensi dilakukan.

Menurut hasil pengujian dengan metode *Chi-Square*, nilai yang diperoleh adalah $p = 0,958$ untuk variabel jenis kelamin, $p = 0,859$ untuk permasalahan akademik, dan dari uji *Fisher's Exact* nilai $p = 0,130$ untuk permasalahan non-akademik. Seluruh nilai p lebih besar dari 0,05, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa perbedaan yang ditemukan tidak signifikan.

Secara umum, distribusi karakteristik responden pada kedua kelompok relatif seimbang, menunjukkan bahwa kondisi awal kelompok kontrol dan perlakuan setara sebelum intervensi dilakukan.

Tabel 1.
Distribusi karakteristik responden

Karakteristik Responden	Kontrol (N = 46)		Perlakuan (N = 42)		P-Value*
	Jumlah	%	Jumlah	%	
Jenis kelamin					
Laki-laki	14	30	13	31	0,958
Perempuan	32	70	29	69	
Permasalahan Akademik					
Tuntutan akademik (nilai, IPK dan tugas)	23	50	16	38	0,859
Kesulitan dalam mengelola waktu	16	35	15	36	
Materi dan jadwal yang padat	7	15	11	26	
Permasalahan Non Akademik					
Kesulitan beradaptasi dengan lingkungan pesantren	24	52	26	62	0,130
Kurangnya motivasi dan dukungan	16	35	10	24	
Masalah pribadi dan keluarga	6	13	5	12	
Masalah keuangan	0	0	1	2	

Keterangan : Uji beda dengan *Crosstab Chi-Square*, nilai signifikan jika $p < 0,05$

Hasil Analisis Perbedaan *Pretest-Posttest Trait Anxiety* Kelompok Kontrol

Tabel 2. memperlihatkan pada kelompok kontrol, responden terbanyak memiliki tingkat *trait anxiety* sedang pada saat pretest (85%), dengan 13% pada kategori ringan dan 2% pada kategori berat. Pasca intervensi, jumlah responden dengan *trait anxiety* ringan meningkat menjadi 30%, sedangkan kategori sedang menurun menjadi 67%, dan kategori berat tetap 2%. Meskipun terdapat pergeseran ke arah penurunan tingkat *trait anxiety*, secara statistik perubahan tersebut tidak menunjukkan signifikansi ($p = 0,318$; $p > 0,05$).

Tabel 2.
Analisis Wilcoxon Sign Rank Test *Trait Anxiety* Kelompok Kontrol

Variabel	Pretest		Posttest		P-Value*
	N = 46	%	N = 46	%	
Ringan	6	13	14	30	0,318
Sedang	39	85	31	67	
Berat	1	2	1	2	
Jumlah	46	100	46	100	

Keterangan: Distribusi skor *trait anxiety* sebelum dan sesudah *posttest* pada kelompok kontrol. *P-value* menunjukkan tingkat signifikansi perbedaan.

Hasil Analisis Perbedaan *Pretest-Posttest Trait Anxiety* Kelompok Perlakuan

Tabel 3. terlihat bahwa sebelum intervensi, mayoritas responden kelompok perlakuan memiliki tingkat *trait anxiety* sedang (93%), sedangkan 7% berada pada kategori ringan dan tidak ada yang termasuk kategori berat. Setelah diberikan konseling sebaya, jumlah responden dengan *trait anxiety* ringan meningkat menjadi 60%, sementara kategori sedang menurun menjadi 40%, dan tidak ditemukan responden dengan kategori berat. Analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *trait anxiety* sebelum dan sesudah intervensi ($p = 0,001$; $p < 0,05$), sehingga konseling sebaya terbukti efektif menurunkan tingkat *trait anxiety* pada kelompok perlakuan.

Tabel 3.
Analisis Wilcoxon Sign Rank Test *Trait Anxiety* Kelompok Perlakuan

Variabel	Pretest		Posttest		P-Value*
	N = 42	%	N = 42	%	
Ringan	3	7	25	60	0,001
Sedang	39	93	17	40	
Berat	-	-	-	-	

Jumlah	42	100	42	100
--------	----	-----	----	-----

Keterangan : Distribusi skor *trait anxiety* sebelum dan sesudah *posttest* pada kelompok kontrol. *P-value* menunjukkan tingkat signifikansi perbedaan.

Hasil Analisis Perbedaan *Trait Anxiety* Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan

Tabel 4. menyajikan hasil perbandingan skor *trait anxiety* pada tahap *posttest*. Nilai mean rank kelompok kontrol sebesar 53,28, sedangkan kelompok perlakuan sebesar 34,88, menunjukkan bahwa tingkat *trait anxiety* pada kelompok kontrol lebih tinggi setelah intervensi. Hasil pengujian statistik memperlihatkan bahwa kedua kelompok berbeda secara signifikan ($p < 0,001$; $p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling sebaya secara signifikan menurunkan tingkat *trait anxiety* pada kelompok perlakuan dibandingkan kelompok kontrol.

Tabel 4.
Analisis Mann-Whitney *Trait Anxiety*

Variabel	Kelompok	N	Mean rank	Sum of ranks
<i>Posttest trait anxiety</i>	Kontrol	46	53.28	2451.00
	Perlakuan	42	34.88	1465.00
	Total	88		
Analisa deskriptif		<i>Posttest trait anxiety</i>		
<i>Mann-Whitney U</i>		562.00		
<i>Wilcoxon W</i>		1465.000		
<i>Z</i>		-3.278		
<i>P-value*</i>		<,001		

Keterangan : N = jumlah responden; Mean Rank = rata-rata peringkat; Sum of Ranks = jumlah total peringkat; U = nilai Mann-Whitney; Z = nilai statistik Z; P-value = tingkat signifikansi.

Hasil Analisis Perbedaan *Pretest-Posttest State Anxiety* Kelompok Kontrol

Tabel 5. menampilkan bahwa pada kelompok kontrol, mayoritas responden memiliki tingkat *state anxiety* sedang saat pretest (48%), diikuti kategori ringan (46%) dan berat (6%). Setelah dilakukan *posttest*, distribusi tidak mengalami perubahan yang berarti, dengan 44% responden berada pada kategori ringan, 52% pada kategori sedang, dan 4% pada kategori berat. Analisis statistik menunjukkan tidak adanya perbedaan signifikan antara tingkat *state anxiety* sebelum dan sesudah pengukuran ($p = 0,591$; $p > 0,05$), sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat perubahan pada kelompok kontrol yang tidak diberi intervensi tidak signifikan.

Tabel 5.
Analisis Wilcoxon Sign Rank Test State Anxiety Kelompok Kontrol

Variabel	Pretest		Posttest		P-Value*
	N = 46	%	N = 46	%	
Ringan	21	46	20	44	0.591
Sedang	22	48	24	52	
Berat	3	6	2	4	
Jumlah	46	100	46	100	

Keterangan: Distribusi skor *trait anxiety* sebelum dan sesudah *posttest* pada kelompok kontrol. *P-value* menunjukkan tingkat signifikansi perbedaan.

Hasil Analisis Perbedaan *Pretest-Posttest State Anxiety* Kelompok Perlakuan

Tabel 6. memperlihatkan bahwa pada kelompok perlakuan, mayoritas responden memiliki tingkat *state anxiety* sedang saat *pretest* (55%), diikuti kategori ringan (40%) dan berat (5%). Setelah diberikan intervensi konseling sebaya, terjadi peningkatan jumlah responden dengan *state anxiety* ringan menjadi 69%, sementara kategori sedang menurun menjadi 31%, dan tidak terdapat responden dalam kategori berat. Analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *state anxiety* sebelum dan sesudah intervensi ($p = 0,001$; $p < 0,05$), sehingga konseling sebaya terbukti efektif menurunkan tingkat *state anxiety* pada kelompok perlakuan.

Tabel 6.
Analisis Wilcoxon Sign Rank Test State Anxiety Kelompok Perlakuan

Variabel	Pretest		Posttest		P-Value*
	N = 42	%	N = 42	%	
Ringan	17	40	29	69	0.001
Sedang	23	55	13	31	
Berat	2	5	-	-	
Jumlah	42	100	42	100	

Keterangan : Distribusi skor *trait anxiety* sebelum dan sesudah *posttest* pada kelompok kontrol. *P-value* menunjukkan tingkat signifikansi perbedaan.

Hasil Analisis Perbedaan *State Anxiety* Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan

Tabel 7. memperlihatkan perbandingan skor *state anxiety* pada tahap *posttest*. Nilai *mean rank* kelompok kontrol sebesar 51,17, sedangkan kelompok perlakuan sebesar 37,19, menunjukkan bahwa tingkat *state anxiety* pada kelompok kontrol lebih tinggi dibandingkan kelompok perlakuan setelah

intervensi. Analisis statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok ($p = 0,010$; $p < 0,05$). Dengan pertimbangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa intervensi konseling sebaya berpengaruh signifikan menurunkan tingkat *state anxiety* dibandingkan kelompok yang tidak menerima intervensi.

Tabel 7.
Analisis Mann-Whitney State Anxiety

Variabel	Kelompok	N	Mean rank	Sum of ranks
<i>Posttest state anxiety</i>	Kontrol	46	51.17	2354.00
	Perlakuan	42	37.19	1562.00
	Total	88		
Analisa deskriptif		<i>Posttest trait anxiety</i>		
<i>Mann-Whitney U</i>		659.000		
<i>Wilcoxon W</i>		1562.000		
<i>Z</i>		-2.567		
<i>P-value*</i>		0.010		

Keterangan : N = jumlah responden; Mean Rank = rata-rata peringkat; Sum of Ranks = jumlah total peringkat; U = nilai Mann-Whitney; Z = nilai statistik Z; P-value = tingkat signifikansi.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa tingkat satu Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Malang. Mayoritas berjenis kelamin perempuan. Hasil uji menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan antara jenis kelamin dan kelompok ($p = 0,958$), yang berarti distribusi jenis kelamin relatif seimbang dan tidak memengaruhi hasil intervensi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Sigi Pegi Ramadhani & Yulandari, 2023) yang mengungkapkan bahwa perempuan cenderung memperlihatkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, namun pada penelitian ini kondisi emosional dasar kedua kelompok tetap setara.

Faktor akademik juga tidak menunjukkan perbedaan signifikan ($p = 0,859$), yang menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki beban akademik serupa, seperti padatnya jadwal, tekanan nilai, dan kesulitan mengelola waktu. Hasil ini mendukung temuan (Ramadhan Trybahari Sugiharno & Frengki Wospakrik, 2022) bahwa kecemasan akademik umumnya dipicu oleh tingginya tuntutan akademik.

Hasil uji *Fisher's Exact* terhadap faktor non-akademik ($p = 0,130$) juga tidak menunjukkan perbedaan signifikan. Namun, penelitian (Roza Misalia, Ririn Muthia Zukhr, 2022) menemukan bahwa dukungan sosial dari teman

sebayanya dapat mereduksi tingkat kecemasan mahasiswa. Dalam konteks mahasiswa pesantren, faktor adaptasi sosial dan kultural turut berpengaruh terhadap kecemasan (Aisyah et al., 2025; Pane & Lubis, 2024).

Konseling sebaya menjadi salah satu bentuk dukungan sosial efektif untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik maupun sosial (Biromo et al., 2023b; Prakosa et al., 2022; Qoyyimah et al., 2021b). Hasil penelitian ini yang menunjukkan penurunan *trait* dan *state anxiety* mendukung efektivitas pendekatan tersebut.

Pengaruh Konseling Sebaya terhadap *Trait Anxiety*

Hasil pengukuran mengungkapkan penurunan yang signifikan pada skor *trait anxiety* kelompok intervensi setelah mengikuti konseling sebaya. Temuan ini menarik karena *trait anxiety* merupakan bentuk kecemasan yang bersifat relatif stabil dalam diri individu (Fernandes, 2019; Lubis et al., 2014). Dengan demikian, hasil ini mengindikasikan bahwa konseling sebaya tidak hanya berdampak jangka pendek, tetapi juga mampu memengaruhi aspek psikologis yang cenderung menetap. Intervensi ini bekerja bukan dengan mengubah faktor bawaan yang mendasari *trait anxiety* (Martínez Valera et al., 2024), melainkan melalui proses berbagi pengalaman, validasi emosional, dan dukungan sosial yang membantu individu merekonstruksi cara pandang terhadap situasi yang menimbulkan kecemasan (Lalita, 2014).

Secara konseptual, *trait anxiety* dapat muncul pada berbagai konteks, termasuk situasi sosial yang melibatkan penilaian diri (*social evaluation*) (Endler & Kocovski, 2001). Konseling sebaya memberikan ruang bagi individu untuk memperoleh penerimaan, dukungan, dan rasa aman dari rekan sebaya, sehingga mampu menurunkan kecemasan yang berkaitan dengan interaksi sosial. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Andrews & Hicks, 2017) yang menekankan bahwa hubungan interpersonal yang positif, khususnya aspek *positive relations with others*, merupakan faktor penting dalam menurunkan *trait anxiety*. Melalui interaksi konseling sebaya, peserta belajar membangun hubungan suportif dan meningkatkan keterampilan interpersonal yang berkontribusi terhadap stabilitas emosional.

Selain itu, mekanisme penurunan *trait anxiety* juga dapat dijelaskan melalui pengaruhnya terhadap *negative affect*. (Benetti & Kambouropoulos, 2006) menemukan bahwa *trait anxiety* berhubungan negatif dengan *self-esteem* melalui peningkatan emosi negatif. Dalam konteks ini, konseling sebaya membantu individu meregulasi emosi, mengurangi persepsi ancaman, serta menurunkan *negative affect*, sehingga dampak *trait anxiety* terhadap *self-esteem* dapat diminimalkan. Penelitian ini juga mendukung temuan (Arrosyad et al., 2025) yang menunjukkan peningkatan mekanisme koping mahasiswa setelah mengikuti konseling sebaya. Dengan demikian, konseling sebaya terbukti berkontribusi dalam mengurangi *trait anxiety* melalui penguatan dukungan emosional, pembelajaran koping adaptif, dan peningkatan hubungan interpersonal yang positif.

Pengaruh Konseling Sebaya terhadap *State Anxiety*

Skor *state anxiety* kelompok intervensi menunjukkan penurunan yang signifikan setelah konseling sebaya ($p = 0,001$; $p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa konseling sebaya efektif menurunkan *state anxiety* peserta. Menurut Spielberger 1972 dalam (Fernandes, 2019), *state anxiety* merupakan bentuk kecemasan sementara yang muncul akibat situasi tertentu dan ditandai dengan perasaan tegang, gugup, serta peningkatan aktivitas sistem saraf otonom. Karena sifatnya yang fluktuatif (Ersig, Anne L. Charmaine Kleiber, 2013; Setyananda et al., 2021), *state anxiety* lebih mudah dipengaruhi oleh intervensi singkat seperti konseling sebaya yang memberikan dukungan emosional dan sosial.

Secara psikologis, konseling sebaya membantu menurunkan *state anxiety* dengan mengurangi dua komponen utama kecemasan, yaitu *cognitive-worry* (pikiran khawatir, antisipasi negatif) dan *autonomic-emotional* (reaksi fisiologis seperti jantung berdebar atau ketegangan otot) (Endler & Kocovski, 2001). Melalui empati, validasi pengalaman, dan rasa kebersamaan dalam kelompok, individu merasa lebih diterima dan aman sehingga tekanan emosional berkurang (Martínez Valera et al., 2024). Dukungan sosial yang tercipta juga berfungsi sebagai pelindung terhadap stresor psikologis dan menurunkan respons kecemasan sesaat.

Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan efektivitas dukungan sebaya dalam menurunkan stres dan kecemasan. (Prakosa et al., 2022) menemukan bahwa komunikasi empatik antar teman sebaya dapat menurunkan stres dan kesepian, sementara (Sulistyoningtyas, 2021) menekankan bahwa dukungan sebaya meningkatkan rasa aman emosional. Hasil serupa juga ditunjukkan oleh (Tosun et al., 2024) dan (Sukmawardani et al., 2025) yang membuktikan bahwa konseling sebaya tidak hanya menurunkan *state anxiety* tetapi juga meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa. Dengan demikian, konseling sebaya terbukti menjadi intervensi efektif untuk mereduksi kecemasan sementara melalui penguatan dukungan sosial dan peningkatan keyakinan diri.

Kelemahan Penelitian

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan metodologis yang perlu diperhatikan, di antaranya durasi intervensi yang relatif singkat sehingga efek penurunan *trait anxiety* dan *state anxiety* belum dapat dipastikan keberlanjutannya dalam jangka panjang. Tidak adanya pemantauan lanjutan (follow-up) juga membatasi penilaian terhadap kestabilan hasil intervensi. Selain itu, waktu pelaksanaan intervensi dilakukan ketika responden telah berada pada fase adaptasi yang cukup stabil, sehingga dampaknya mungkin tidak seoptimal jika diberikan pada awal masa perkuliahan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melakukan intervensi sejak fase awal

adaptasi dan menambahkan pemantauan jangka panjang untuk menilai keberlanjutan efek konseling sebaya.

KESIMPULAN

Berdasarkan rangkaian temuan serta pembahasan dalam penelitian ini, kesimpulan yang diperoleh :

- Pemberian konseling sebaya berpengaruh signifikan terhadap *trait anxiety*, menunjukkan bahwa intervensi ini mampu menurunkan tingkat kecemasan yang bersifat menetap pada individu.
- Pemberian konseling sebaya berpengaruh signifikan terhadap *state anxiety*, menunjukkan efektivitasnya dalam mengurangi kecemasan situasional yang muncul akibat kondisi atau peristiwa tertentu.

Saran

Berdasarkan data yang didapat, untuk meningkatkan serta mengembangkan lebih lanjut penelitian, maka disarankan:

- Penelitian selanjutnya disarankan mempertimbangkan penambahan jumlah responden dan perpanjangan durasi intervensi untuk mengetahui keberlanjutan efek penurunan *trait anxiety* dan *state anxiety*.
- Penelitian selanjutnya melaksanakan intervensi pada periode awal masa perkuliahan, ketika mahasiswa baru masih berada dalam tahap penyesuaian terhadap tuntutan akademik dan kehidupan asrama, sehingga efek intervensi dapat lebih optimal.
- Memperpanjang durasi intervensi dan menambahkan pemantauan lanjutan (follow-up) untuk mengetahui keberlanjutan efek intervensi dalam jangka panjang.
- Peneliti menyarankan konseling sebaya dijadikan program pendampingan rutin, khususnya bagi mahasiswa baru dan santri, guna membantu proses adaptasi akademik dan lingkungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada tim peneliti, pihak pendanaan, Ikatan Orangtua Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang, dan semua yang telah berpartisipasi serta memberikan dukungan selama penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, C. C., Pratiwi, B. B., & Rizki, A. (2025). *Pengaruh Konseling Sebaya Terhadap Tingkat Depresi dan Adaptasi Lingkungan Kampus Pada Santri Pondok Pesantren Ar-Razi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang*. 1–10.
- Andrews, E. E. E., & Hicks, R. E. (2017). *Dealing with Anxiety: Relationships among Interpersonal Attachment Style, Psychological Wellbeing and Trait*

- Anxiety. *International Journal of Psychological Studies*, 9(4), 53. <https://doi.org/10.5539/ijps.v9n4p53>
- Ardiansyah, F. F., Anisa, R., & Damayanti, D. S. (2024). Dampak Kecemasan dan Regulasi Emosi terhadap Kejadian Tension Type Headache pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisma. *Jurnal Kedokteran Komunitas*, 12(1), 1–8.
- Arrosyad, F. M., Pratiwi, B. B., & Rizki, A. (2025). *Pengaruh Konseling Sebaya Terhadap Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Pada Santri Pondok Pesantren Ar-Razi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang*. 1–10.
- Aseta, P., & Siswanto. (2021). Gambaran Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Politeknik Insan Husada Surakarta. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 9(2), 35–44.
- Benetti, C., & Kambouropoulos, N. (2006). Affect-regulated indirect effects of trait anxiety and trait resilience on self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 41(2), 341–352. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.01.015>
- Biromo, A. R., Novendy, N., Lonan, G. A. D., Ariani, V., & Permana, M. R. (2023a). Gangguan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Kedokteran: Sebuah Kajian Studi Potong Lintang Salah Satu Fakultas Kedokteran di Jakarta Barat. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 1950–1963. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10620>
- Endler, N. S., & Kocovski, N. L. (2001). State and trait anxiety revisited. *Journal of Anxiety Disorders*, 15(3), 231–245. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(01\)00060-3](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(01)00060-3)
- Ersig, Anne L. Charmaine Kleiber, A. M. M. (2013). Validation of a clinically useful measure of children's state anxiety before medical procedures. *Science*, 23(1), 1–7. <https://doi.org/10.1111/jspn.12042.Validation>
- Fernandes, I. et al. (2019). Tingkat Kecemasan State dan Trait Pendorong Darah di Mobil Unit Donor Darah yang Diselenggarakan di Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(1), 76–83. <https://ejournal.bsi.ac.id/ejournal/index.php/jk/article/view/5183>
- Ibandiyah, I. Z., & Hasanah, M. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Sebaya (Peer Counseling) Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Santri. *CONSEILS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(2), 89–100. <https://doi.org/10.55352/bki.v1i2.343>
- Ilardi, C. R., Gamboz, N., Iavarone, A., Chieffi, S., & Brandimonte, M. A. (2021). Psychometric properties of the STAI-Y scales and normative data in an Italian elderly population. *Aging Clinical and Experimental Research*, 33(10), 2759–2766. <https://doi.org/10.1007/s40520-021-01815-0>
- Khosim, A. N., & Dewi, L. A. I. (2020). Jurnal Keperawatan Sisthana. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 5(2), 8–13.
- Lalita, T. V. (2014). Hubungan antara Self Efficacy dengan Kecemasan pada Remaja yang Putus Sekolah. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 03(2), 60–66. <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers->

[ipkk6d1247d357full.pdf](#)

- Lubis, P. Y., Widiyanti, E., & Amir Amrullah, A. (2014). Tingkat Kecemasan Orangtua dengan Anak yang akan Dioperasi Anxiety Level of of Parents with Children Undergoing Surgical Procedures. *Keperawatan Universitas Padjajaran*, 2(3), 154–160.
- Martínez Valera, P. E., Bouroncle, M. R., Gallegos, A., Aliaga Bravo, V. D. C., & Valencia, J. (2024). State anxiety and trait anxiety associated with social anxiety in university students. *Cogent Social Sciences*, 10(1). <https://doi.org/10.1080/23311886.2024.2356055>
- Pane, R. M., & Lubis, S. (2024). Upaya pesantren dalam mengatasi problematika adaptasi santri baru di pondok pesantren kabupaten Tapanuli Selatan. *Al-Liqo: Jurnal Pendidikan Islam*, 9(2), 237–256. <https://doi.org/10.46963/alliqo.v9i2.2379>
- Prakosa, F. A., Khusnul Amalin, M. N. A. S. D. K., & Ifani, Z. (2022). Intervensi Peer Support Groups Berbasis Komunikasi Untuk Ketahanan Mental Dalam Situasi Darurat. *Mental Health Care Issues in America: An Encyclopedia: Volume 1-2*, 2, 510–517.
- Qoyyimah, N. R. H., Noorrizki, R. D., Sa'id, M., Apriliana, J., & Isqy, T. T. (2021a). Efektivitas Konseling Sebaya sebagai Upaya Penguatan Kesehatan Mental Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(2), 166–173. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i2.114>
- Rahmawati, R. (2022). Menurunkan Gejala Kecemasan pada Gangguan Kecemasan Umum dengan Cognitive Therapy. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 10(3), 98–102. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i3.17460>
- Ramadhan Trybahari Sugiharno, W. H. A. S., & Frengki Wospakrik. (2022). AKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENGHADAPI TUGAS. 5, 1189–1197.
- Roza Misalia, Ririn Muthia Zukhr, F. A. N. (2022). HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN KECEMASAN MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA MASA PANDEMI. 8, 124–132.
- Setyananda, T. R., Indraswari, R., & Prabamurti, P. N. (2021a). *Tingkat Kecemasan (State-Trait Anxiety) Masyarakat dalam Menghadapi Pandemi COVID-19 di Kota Semarang*. 251–263.
- Sigi Pegi Ramadhani, Z. A. F. F. D. S. S. H., & Yulandari. (2023). *Tingkat Kecemasan Akademik pada Siswa Ditinjau dari Perbedaan Gender*. 1(2), 49–57.
- Sukmawardani, D. A., Matadjo, A. A. D., & Rizki, A. (2025). *Pengaruh Konseling Sebaya Terhadap Self Efficacy dan Resiliensi Pada Santri Pondok Pesantren Ar-Razi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang*. 1–11.
- Sulistyoningtyas, S. (2021). *Counseling and Peers Effectively Overcome Anxiety of Adolescent Girl in Putri La Tahzanorphanage Yogyakarta*.

34(Ahms 2020), 167–170.

- Tosun, S., Arslan, H. K., & Ertugrul, İ. F. (2024). The Impact of Peer Support on Stress and Anxiety Levels of Dental Students: Cross-Sectional Research. *Turkiye Klinikleri Journal of Dental Sciences*, 30(4), 610–614. <https://doi.org/10.5336/dentalsci.2024-103518>
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 105. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46356>