

PENGARUH KONSELING SEBAYA TERHADAP TINGKAT DEPRESI DAN ADAPTASI LINGKUNGAN KAMPUS PADA SANTRI PONDOK PESANTREN AR-RAZI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM MALANG

Chandan Cherril Aisyah¹, Beta Bela P², Rizki Anisa³

Universitas Islam Malang

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

Email: chandancherrila@gmail.com

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

Email: betabela_pratiwi@unisma.ac.id

³. Departemen Medical Education, Fakultas Kedokteran, UNISMA, Malang, Indonesia. *Korespondensi Email: rizky.anisa@unisma.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Permasalahan kesehatan mental pada mahasiswa tahun pertama menjadi isu krusial, terutama di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang yang menuntut peran ganda sebagai santri dan mahasiswa. Kondisi ini berisiko memicu depresi dan kesulitan adaptasi kampus, yang berdampak pada kesejahteraan mental dan prestasi akademik. Konseling kelompok teman sebaya berpotensi efektif dalam mengurangi depresi serta meningkatkan adaptasi mahasiswa, sehingga penelitian ini mengkaji efektivitas pendekatan tersebut.

Metode: Studi ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dalam menjadi pengujian perbandingan hasil pretest dan posttest diantara 88 responden dalam kelompok perlakuan dan kontrol. Analisis data dijalankan melalui uji Chi-Square, Wilcoxon, dan Mann-Whitney, serta hasil dinilai signifikan jikalau $p < 0,05$. Modul konseling sebaya, DASS-42, dan SACQ ialah komponen instrumen.

Hasil: Hasil penelitian memperlihatkan bahwasanya hasil uji Chi-Square menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan pada karakteristik dasar diantara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Konseling sebaya menurunkan tingkat depresi secara signifikan pada kelompok perlakuan ($p < 0,001$), sedangkan pada kelompok kontrol tidak ditemukan perubahan yang signifikan ($p = 0,126$). Pada aspek adaptasi lingkungan kampus, baik kelompok perlakuan ($p = 0,059$) maupun kelompok kontrol ($p = 0,655$) tidak memperlihatkan perubahan yang signifikan. Uji Mann-Whitney memperlihatkan adanya perbedaan signifikan skor depresi pasca intervensi diantara kedua kelompok ($p < 0,001$) serta perbedaan signifikan pada tingkat adaptasi lingkungan kampus antara kelompok perlakuan dan kontrol ($p = 0,021$).

Kesimpulan: Konseling sebaya menurunkan tingkat depresi dan meningkatkan kemampuan beradaptasi pada mahasiswa kedokteran, perlu penelitian lanjut untuk mengkaji metode konseling dan faktor apa saja yang berpengaruh dalam menurunkan tingkat depresi serta meningkatkan tingkat adaptasi lingkungan kampus.

Kata Kunci: Mahasiswa tingkat pertama, depresi, adaptasi lingkungan kampus, dan konseling sebaya.



ABSTRACT

Introduction: Mental health issues among first-year students are a crucial issue, especially at the Faculty of Medicine, Islamic University of Malang, which requires them to play a dual role as students and religious students. This condition risks triggering depression and difficulties in adapting to campus life, which has an impact on mental well-being and academic achievement. Peer counseling has the potent effectiveness to reduce depression and improve student adaptation, so this study examines the effectiveness of this approach.

Methods: A quasi-experimental approach was employed in this study to examine differences between pretest and posttest scores among 88 participants assigned to either the treatment or control group. Statistical analyses included the Chi-Square test, Wilcoxon signed-rank test, and Mann-Whitney U test, with significance determined at $p < 0.05$. The study instruments comprised the peer counseling module, DASS-42, and SACQ.

Results: Findings revealed that the intervention group experienced a significant decrease in depression levels following peer counseling ($p < 0.001$), whereas the control group did not exhibit a statistically significant change ($p = 0.126$). Regarding adaptation to the campus environment, no significant improvements were observed in either the intervention group ($p = 0.059$) or the control group ($p = 0.655$). Baseline characteristics were comparable between groups, as confirmed by the Chi-Square test. Post-intervention comparisons using the Mann-Whitney test demonstrated significant differences between the groups in both depression scores ($p < 0.001$) and campus environmental adaptation ($p = 0.021$).

Conclusion: Peer counseling effectively lowers depression among medical students, but it does not produce a statistically meaningful enhancement in their adaptation to the campus environment. Future studies are encouraged to investigate alternative counseling approaches and additional factors that could support sustained adaptation while keeping depression levels minimal.

Keywords: First-year students, depression, campus adaptation, and peer counseling.

PENDAHULUAN

Sekitar satu dari tiga remaja (34,9 persen) atau 15,5 juta jiwa, terkena gangguan kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir tahun 2022, menurut Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)¹. Pada fase peralihan dari jenjang sekolah ke perguruan tinggi mahasiswa menghadapi perubahan suasana hati yang signifikan selama fase perkembangan yang sensitif secara psikologis.

Hasil studi yang dilaksanakan di FK Unisma mahasiswa tahun pertama cenderung mengalami masalah kesehatan mental dibanding dengan tingkat kedua². Tahun Pertama masa perkuliahan merupakan periode transisi yang cukup menantang bagi mahasiswa. Pada fase ini, mereka berpindah dari sistem pendidikan sekolah yang cenderung terstruktur dan terjadwal menuju lingkungan perkuliahan yang menuntut kemandirian serta kemampuan beradaptasi terhadap kebebasan yang lebih besar³.

Peran ganda yang dijalani oleh mahasiswa tingkat pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang sebagai santri dan sekaligus mahasiswa, menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kesehatan mental

mereka. Mereka akan cenderung mengalami afek depresi yang berkepanjangan sehingga mengganggu proses adaptasi lingkungan kampus dan begitu sebaliknya.

Depresi yang tidak ditangani dapat memicu siklus negatif yang berkelanjutan, di mana individu menjadi kurang termotivasi untuk menikmati hidup, sehingga menghambat kemampuan mereka dalam beradaptasi dengan emosi serta lingkungan yang baru⁴. Adaptasi juga dapat dimaknai sebagai bentuk interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya⁵.

Dukungan motivasional dari teman sebaya dapat meningkatkan keyakinan diri mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, sehingga membantu menjaga motivasi belajar dan mencegah timbulnya stres akademik yang berlebihan⁶. Teman sebaya dianggap lebih efektif dalam memberikan rasa percaya diri dan aman sehingga berpengaruh baik dalam proses konseling⁶. Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini memilih intervensi konseling kelompok sebagai pendekatan yang sesuai.

Konseling kelompok merupakan proses interaksi antara konselor dan beberapa konseli yang akan saling membantu dan berfokus pada kesadaran terhadap pola pikir dan perilaku, sehingga mendorong konseli untuk mendampingi dalam mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi⁷. Pendekatan dalam konseling ini adalah pemahaman terhadap cara berpikir dan bertindak, yang dapat menjadi landasan kuat dalam penyelesaian masalah. Proses konseling berlangsung secara timbal balik, ditandai dengan adanya saling pengertian, penerimaan, pembangunan kepercayaan, dan empati antar anggota⁸.

Tujuan dari penelitian ini yakni mengidentifikasi pengaruh konseling sebaya pada tingkat depresi dan kemampuan adaptasi lingkungan kampus pada santri Pondok Pesantren Ar-Razi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang. Hasil studi diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan intervensi kesehatan mental berbasis dukungan sebaya di lingkungan pesantren maupun perguruan tinggi, serta menjadi pedoman bagi institusi dalam merancang program pencegahan dan penanggulangan depresi, sekaligus strategi peningkatan kemampuan adaptasi mahasiswa baru di lingkungan kampus.

METODE PENELITIAN

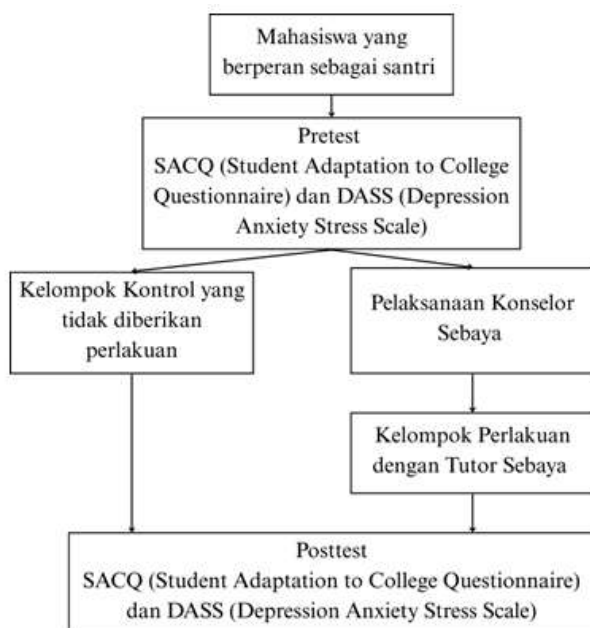
Desain, Periode dan Lokasi Penelitian

Pada penelitian ini memanfaatkan desain quasi-eksperimen yang mempergunakan metode *Pretest-Posttest control group design*, bertujuan guna menjadi pengukur pengaruh konseling sebaya terhadap tingkat depresi santri dan adaptasi lingkungan kampus. Penelitian dilaksanakan di Pondok Pesantren Ar-Razi FK Unisma pada santri tahun ajaran 2024/2025. Penelitian berlangsung pada kurun waktu bulan Juli hingga Agustus 2025. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Rumah Sakit Islam

Malang dengan Nomor 38/KEPK/RSI-U/VII/2025.

Sampel Penelitian

Responden dalam penelitian ini yakni santri Pondok Pesantren Ar-Razi FK Unisma yang terdaftar sebagai mahasiswa aktif pada tahun ajaran 2024/2025, dengan jumlah total 88 santri. Santri terkelompokkan dalam dua kelompok, yakni kelompok kontrol beserta kelompok perlakuan, mempergunakan teknik *total sampling*. Kriteria inklusi mencakup mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Islam Malang tingkat 1 yang aktif melaksanakan perkuliahan dan tinggal di Pondok Pesantren Ar- Razi dan bersedia menjalani penelitian dari awal hingga akhir. Sementara itu, kriteria eksklusi yakni santri yang tidak mengikuti keseluruhan dari rangkaian intervensi ataupun tidak melakukan pengisian kuesioner *Pretest* maupun *Posttest* secara lengkap. Proses sampling digambarkan pada gambar dibawah ini:



Instrumen Penelitian

Modul Konseling

Modul Konseling disusun menjadi pedoman praktis dalam memberikan dukungan pada pelaksanaan kegiatan konseling kelompok di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang. Modul ini dirancang oleh peneliti yang sedang menempuh di Program Studi Pendidikan Dokter, dengan tujuan utamanya guna menyediakan materi konseling yang terstruktur serta berkesesuaian pada kebutuhan mahasiswa. Pengembangan modul ini berlandaskan pada berbagai literatur dan temuan yang relevan dengan tujuan

intervensi serta karakteristik sasaran program. keterampilan dasar dalam konseling kelompok. Di dalamnya, modul memuat materi inti yang meliputi konsep dasar konseling kelompok, tahapan pelaksanaan konseling, serta peran dan teknik yang dimanfaatkan oleh konselor. Sebelum digunakan, modul ini telah melalui proses peninjauan oleh dosen pembimbing dan divalidasi oleh tim konseling Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang.

Kuesioner Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42)

Instrumen yang dimanfaatkan menjadi pengukur tingkat depresi dpada penelitian ini yakni Depression Anxiety Stress Scales (DASS-42) yang dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond (1995) mencakupi 42 item pernyataan serta terbagikan dengan proposional atas tiga subskala yang mempresentasikan gejala khas, yakni depresi, ansietas, beserta stres, masing-masing terdiri dari 14 item⁹. Dalam penelitian ini, sebatas subskala depresi yang dipakai. Setiap item dinilai mempergunakan skala Likert 4 poin, yakni: 0 (tidak pernah), 1 (kadang-kadang), 2 (sering), serta 3 (hampir selalu). Skor total depresi diperoleh melalui penjumlahan skor pada keempat belas item tersebut, dengan rentangan skor 0 hingga 42. Kategori tingkat depresi dilakukan penentuannya mengacu dalam skor total, yakni: normal (0–9), ringan (10–13), sedang (14–20), berat (21–27), dan sangat berat (≥ 28). Kuesioner ini telah melalui uji validitas dan reliabilitas yang menghasilkan nilai $r=0.349$ dan Alpha Cronbach $> 0,8$.

Kuesioner Student Adaptation of College Questionnaire (SACQ)

Kuesioner Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) dikembangkan oleh Baker dan Stryk (1989) guna menjadi pengukur kemampuan adaptasi mahasiswa selama menjalani pendidikan di perguruan tinggi, terkhususnya pada masa transisi awal¹⁰. Instrumen ini mencakupi empat domain utama, yakni adaptasi akademik, adaptasi sosial, adaptasi personal-emosional, beserta keterikatan terhadap institusi. Penelitian ini sebatas mempergunakan domain adaptasi sosial erta akademik. Penilaian dijalankan dengan memanfaatkan skala Likert 4 poin, mulai dari 1 (sangat tidak sesuai) hingga 4 (sangat sesuai), dengan total skor dihitung dari jumlah nilai keseluruhan item. Skor di bawah rata-rata diinterpretasikan menjadi tingkat adaptasi yang kurang baik, sementara skor di atas rata-rata memperlihatkan kemampuan adaptasi yang baik. Kuesioner ini telah melalui uji Validitas dan reliabilitas yang menghasilkan nilai $r>320$ dan Alpha Cronbach $> 0,6$.

Analisis Data

Analisa data dalam penelitian ini mempergunakan uji non-parametrik dikarenakan data tidak berdistribusi normal. Uji Chi-Square diperuntukan untuk melihat ada ataupun tidaknya perbedaan karakteristik diantara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan sebelum intervensi diberikan.

Selanjutnya, Uji Wilcoxon Signed Rank Test dimanfaatkan menjadi pembandingan data berpasangan diantara hasil pretest dan posttest, sedangkan Uji Mann-Whitney dimanfaatkan menjadi pembandingan perbedaan diantara dua kelompok independen, yakni kelompok kontrol beserta perlakuan. Perbedaan hasil dinilai signifikan saat nilai p-value < 0,05.

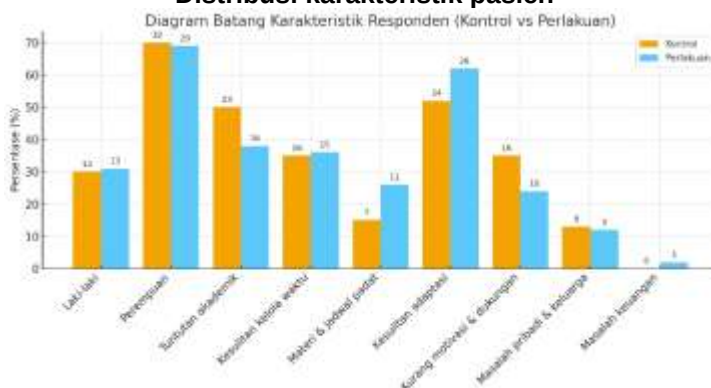
HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Sampel

Mengacu dalam gambar 1, karakteristik responden dalam penelitian ini mencakup jenis kelamin serta permasalahan akademik dan non-akademik. Pada kelompok kontrol terdapat 32 perempuan (70%) dan 14 laki-laki (30%), sedangkan pada kelompok perlakuan terdapat 29 perempuan (69%) dan 13 laki-laki (31%). Kesulitan akademik yang sering muncul pada responden pada kelompok kontrol yakni tuntutan akademik seperti nilai, IPK, dan tugas sebanyak 23 orang (50%), diikuti kesulitan mengelola waktu sebanyak 16 orang (35%), serta padatnya materi dan jadwal kuliah sebanyak 7 orang (15%). Pada kelompok perlakuan, permasalahan akademik meliputi tuntutan akademik sebanyak 16 orang (38%), kesulitan mengelola waktu 15 orang (36%), dan padatnya materi serta jadwal kuliah 11 orang (26%). Adapun permasalahan non-akademik pada kelompok kontrol didominasi kesulitan beradaptasi dengan lingkungan pesantren sebanyak 24 orang (52%), diikuti kurangnya motivasi dan dukungan 16 orang (35%), serta masalah pribadi dan keluarga 6 orang (13%). Pada kelompok perlakuan, kesulitan beradaptasi juga paling banyak dialami sebanyak 26 orang (62%), diikuti kurangnya motivasi dan dukungan 10 orang (24%), masalah pribadi serta keluarga 5 orang (12%), dan masalah keuangan 1 orang (2%). Data tersajikan dalam bentuk N (%).

Gambar 1.

Distribusi karakteristik pasien



Tabel 1.
Hasil Uji Chi-Square Hubungan antara Karakteristik Responden dan Kelompok Penelitian

No.	Variabel	χ^2 (Chi-Square)	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Keterangan
1.	Jenis Kelamin × Kelompok	0.003	1	0.958	Tidak terdapat perbedaan yang signifikan
2.	Faktor Akademik × Kelompok	0.304	2	0.859	Tidak terdapat perbedaan yang signifikan
3.	Faktor Non-Akademik × Kelompok	5.644	3	0.130	Tidak terdapat perbedaan yang signifikan

Hasil uji Chi-Square pada Tabel 1, diperoleh nilai signifikansi bagi variabel jenis kelamin ($p = 0,958$), faktor akademik ($p = 0,859$), dan faktor non-akademik ($p = 0,130$), yang keseluruhannya melampaui batas 0,05. Hal ini menjadi pembuktian bahwasanya tidak terdapat perbedaan yang bermakna diantara karakteristik responden dengan kelompok penelitian. Dapat dihasilkan simpulan bahwasanya kelompok kontrol dan kelompok perlakuan memiliki karakteristik dasar yang seimbang sebelum pelaksanaan intervensi konseling sebaya.

Hasil Evaluasi dan Analisa Statistik Tingkat Depresi

Tabel 2 menyajikan gambaran terkait sebaran nilai *Pretest* dan *Posttest* skala depresi berdasarkan kuesioner Depression Scale dari DASS-42. Hasil memperlihatkan bahwasanya pada kelompok kontrol terjadi penurunan proporsi responden dengan depresi normal dari 54% ke angka 33% serta peningkatan kategori sedang dari 20% ke angka 43% dan parah dari 13% ke angka 15%, sehingga tampak kecenderungan memburuk tanpa intervensi. Sebaliknya, pada kelompok perlakuan terjadi peningkatan proporsi responden dengan depresi normal dari 67% menjadi 80% dan penurunan kategori sedang dari 14% menjadi 10%, dengan tidak ada lagi sampel pada kategori parah maupun sangat parah, yang memperlihatkan adanya perbaikan setelah diberikan konseling sebaya.

Tabel 2.
Hasil Tingkat Depresi Sebelum dan Sesudah Konseling Sebaya

Variabel	Depression Scale							
	Kontrol				Perlakuan			
	Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
	N=46	%	N=46	%	N=42	%	N=42	%
Normal	24	54	15	33	28	67	34	80
Ringan	6	13	4	9	2	5	4	10
Sedang	9	20	20	43	6	14	4	10

Parah	6	13	7	15	2	5	0	0
Sangat Parah	1	2	0	0	4	9	0	0
Total	46	100	46	100	42	100	42	100

Keterangan: Sebaran nilai Pretest dan Posttest tingkat depresi antara sebelum dan sesudah konseling sebaya pada kelompok kontrol dan perlakuan.

Tabel 3.
Uji Wilcoxon Sign Ranked Test Tingkat Depresi Sebelum dan Sesudah Konseling Sebaya

Varia bel	Kontrol					Perlakuan				
	Posit ive Rank s	Negat ive Rank s	Ti es	N	P- val ue*	Posit ive Ranks	Negat ive Ranks	Ti es	N	P- valu e*
Pre- Postte st	24	19	3	4 6	0.126	7	31	4	4 2	<0.0 01

Keterangan: *Positive Ranks* merupakan peningkatan, *negative ranks* merupakan penurunan, dan *ties* merupakan nilai yang sama antara nilai *Pretest* dan *Posttest*.

Pada Tabel 3 memperlihatkan hasil dari uji Wilcoxon Signed Rank Test, bahwasanya tidak adanya perbedaan yang signifikan terkait tingkat depresi pada kelompok kontrol ($p = 0,126$; $p > 0,05$), sedangkan hasil pada kelompok dengan perlakuan memperlihatkan adanya perbedaan yang signifikan ($p = 0,001$; $p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwasanya konseling sebaya efektif dalam menekan tingkat depresi pada mahasiswa.

Perbedaan Tingkat Depresi antara Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan

Mengacu dalam hasil uji Mann-Whitney pada Tabel 4, diperoleh perbandingan hasil posttest tingkat depresi diantara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Nilai mean rank kelompok kontrol di angka 55,96 dengan total peringkat 2.574, sedangkan kelompok perlakuan menghasilkan mean rank 31,95 dengan total peringkat 1.342. Hasil uji diperoleh nilai $p < 0,001$ yang mengartikan terdapat perbedaan signifikan tingkat depresi diantara kedua kelompok.

Tabel 4.
Uji Mann-Whitney Tingkat Depresi antara Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan

Variabel	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest	Kontrol	46	55.96	2574.00
DASS-42	Perlakuan	42	31.95	1342.00
	Total	90		
Analisa Deskriptif		Posttest Tingkat Depresi		
Mann-Whitney U		439.00		
Wilcoxon W		1342.000		

Z	-4.904
P-value	<,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 Evaluasi dan Analisa Statistik Tingkat Adaptasi Lingkungan Kampus

Hasil pengukuran tingkat adaptasi lingkungan kampus berdasarkan kuesioner *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ) sebelum dan sesudah intervensi konseling sebaya. Pada kelompok kontrol, hasil pretest menunjukkan 18 responden (39%) berkategori adaptasi baik dan 28 responden (61%) pada kategori adaptasi buruk. Setelah posttest, jumlah responden dengan adaptasi baik sedikit menemui penurunan di angka 15 responden (33%), sedangkan adaptasi buruk menemui peningkatan menjadi 31 responden (67%). Artinya pada data tersebut tidak ada peningkatan kemampuan adaptasi pada kelompok kontrol, bahkan ditemukan kecenderungan penurunan pada kategori adaptasi baik.

Sementara itu, pada kelompok perlakuan hasil pretest memperlihatkan 16 responden (38%) berada pada kategori adaptasi baik dan 26 responden (62%) pada kategori adaptasi buruk. Setelah pemberian intervensi konseling sebaya, jumlah responden dengan adaptasi baik meningkat di angka 23 responden (55%), sedangkan adaptasi buruk menemui penurunan di angka 19 responden (45%). Hasil ini membentuk indikasi bahwasanya konseling sebaya berpengaruh positif pada peningkatan kemampuan adaptasi lingkungan kampus mahasiswa.

Tabel 5.
Hasil Tingkat Adaptasi Lingkungan Kampus Sebelum dan Sesudah Konseling Sebaya

Variabel	<i>Campus Life Adaptation Scale</i>							
	Kontrol				Perlakuan			
	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	N=46	%	N=46	%	N=42	%	N=42	%
Adaptasi Baik	18	39	15	33	16	38	23	55
Adaptasi Buruk	28	61	31	67	26	62	19	45
Total	46	100	46	100	42	100	42	100

Tabel 6.
Uji Wilcoxon Sign Ranked Test Tingkat Adaptasi Lingkungan Sebelum dan Sesudah Konseling Sebaya

Variabel	<i>Campus Life Adaptation Scale</i>									
	Kontrol					Perlakuan				
	<i>Posit</i>	<i>Negat</i>	<i>Ti</i>	<i>N</i>	<i>P-</i>	<i>Posit</i>	<i>Negat</i>	<i>Ti</i>	<i>N</i>	<i>P-</i>

	<i>ive Rank s</i>	<i>ive Rank s</i>	<i>es</i>		<i>val ue*</i>	<i>ive Ranks</i>	<i>ive Ranks</i>	<i>es</i>		<i>valu e*</i>
<i>Pre- Postte st</i>	9	11	26	4 6	.655	13	5	24	4 2	0,05 9

Mengacu dalam hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test yang diperlihatkan pada Tabel 7, terlihat bahwa kelompok kontrol memiliki nilai P-value sebesar 0,655 ($p > 0,05$). Nilai tersebut memperlihatkan bahwasanya tidak ada perbedaan yang berarti diantara skor sebelum dan sesudah intervensi. Dengan kata lain, perlakuan yang diberikannya belum memberikan perubahan signifikan secara statistik pada kelompok ini.

Sementara itu, pada kelompok perlakuan, nilai P-value yang diperoleh yakni 0,059 ($p > 0,05$). Meskipun angka ini mendekati batas signifikansi, hasilnya tidak ditemukan perbedaan signifikan secara statistik diantara *pretest* serta *posttest*. Namun demikian, secara deskriptif terlihat adanya peningkatan jumlah responden dengan nilai yang tergolong lebih tinggi pada post-test (positive ranks = 13) dibanding penurunan (negative ranks = 5), yang memperlihatkan kecenderungan arah peningkatan, meskipun belum signifikan secara statistik.

Perbedaan Tingkat Adaptasi Lingkungan Kampus antara Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan

Hasil uji Mann-Whitney memperlihatkan adanya perbedaan signifikan pada tingkat adaptasi lingkungan kampus antara kelompok kontrol dan perlakuan ($p = 0,021$; $p < 0,05$). Nilai *mean rank* kelompok perlakuan lebih unggul dibanding kelompok kontrol, yang memperlihatkan bahwasanya intervensi konseling sebaya berpengaruh positif pada peningkatan adaptasi lingkungan kampus mahasiswa.

Tabel 7.
Uji Mann-Whitney Tingkat Adaptasi Lingkungan kampus antara Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan

Variabel	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest DASS-42	Kontrol	46	39.35	1810.00
	Perlakuan	42	50.14	2106.00
	Total	88		
Analisa Deskriptif		Posttest Tingkat Depresi		
Mann-Whitney U		792.000		
Wilcoxon W		1810.000		
Z		-2.301		
P-value		.021		

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 Penelitian

Uji Chi-Square dijalankan guna memastikan tidak ada perbedaan karakteristik diantara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan sebelum diberikan pendekatan konseling sebaya. Tujuan analisis ini ialah guna menjamin bahwasanya kedua kelompok memiliki kondisi awal yang homogen, sehingga perubahan tingkat depresi dan adaptasi lingkungan kampus setelah intervensi mampu diatribusikan pada pengaruh konseling sebaya. Hasil analisa memperlihatkan nilai signifikansi bagi variabel jenis kelamin ($p = 0,958$), faktor akademik ($p = 0,859$), dan faktor non-akademik ($p = 0,130$), yang seluruhnya melampaui angka 0,05. serta ini memperlihatkan bahwasanya tidak ada perbedaan yang signifikan diantara kedua kelompok, sehingga mampu dihasilkan simpulan bahwasanya kelompok kontrol dan perlakuan memegang karakteristik dasar yang seimbang. Keseimbangan tersebut penting guna menjamin validitas hasil penelitian¹¹, sedangkan temuan Conley et al. (2014) menjadi pendukung bahwasanya mahasiswa tahun sementara umumnya menemui masa transisi akademik dan sosial yang dapat memicu stres, yang membuat intervensi seperti konseling sebaya menjadi relevan¹².

Analisis Tingkat Depresi

Pada kelompok kontrol, tidak ada perubahan signifikan tingkat depresi antara Pretest dan Posttest, memperlihatkan bahwasanya tanpa intervensi, kondisi depresi mahasiswa cenderung tetap. Penelitian Ghio et al., (2014) memberi penegasan akan pentingnya intervensi ini dikarenakan durasi depresi yang tidak tertangani berhubungan dengan rendahnya tingkat pemulihan. Konseling sebaya berpotensi menjadi solusi efektif melalui dukungan sosial dan empati¹³.

Hasil analisa pada kelompok intervensi menjadi pembuktian adanya penurunan signifikan tingkat depresi setelah diberikan perlakuan konseling sebaya. Hal ini selaras bersama pandangan bahwasanya pendekatan informal dan personal mampu membentuk rasa aman dan keterbukaan¹⁴, sehingga efektif membantu mahasiswa baru ataupun santri mengurangi rasa terasing, kecemasan, beserta tekanan sosial yang mampu menjadi pemicu depresi¹⁵.

Beberapa penelitian sebelumnya menjadi pendukung temuan bahwasanya konseling sebaya mampu menjadi intervensi yang efektif guna menangani beragam permasalahan psikologis pada mahasiswa. Penelitian oleh Sukmawardani (2025) memperlihatkan bahwasanya konseling sebaya berhasil mendorong self-resilience dan self-efficacy pada mahasiswa baru¹⁶. Temuan ini diperkuat oleh Arrizqi (2025) yang melaporkan bahwasanya

konseling sebaya mampu menekan tingkat kecemasan (anxiety) secara signifikan¹⁷. Selain itu, Arrosyad (2025) memperoleh penemuan bahwasanya konseling sebaya efektif dalam penurunan tingkat stres pada mahasiswa¹⁸. Ketiga penelitian ini mengindikasikan bahwasanya konseling sebaya tidak hanya berpengaruh pada satu aspek kesehatan mental, melainkan juga menghadirkan manfaat luas dalam beragam dimensi psikologis mahasiswa.

Perbedaan Tingkat Depresi Mahasiswa antara Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan

Hasil uji beda didapatkan hasil perbedaan yang signifikan. Hal ini memperlihatkan bahwasanya beda metode konseling sebaya ini memegang pengaruh pada tingkat depresi mahasiswa, walaupun uji Mann Whitney belum bisa dipergunakan menjadi penentu metode mana yang lebih unggul dalam mengurangi kecenderungan dan afek depresi. Apabila ditinjau melalui perolehan mean rank, kelompok Kontrol memperoleh hasil yang lebih tinggi, sehingga secara kasar bisa diamati bahwasanya gejala ataupun afek depresi lebih berat, sementara pada kelompok intervensi gejala yang dialami lebih ringan. Konseling sebaya lebih efektif dalam membantu menangani afek ataupun gejala depresi. Hal itu selaras bersama penelitian yang mengungkapkan bahwasanya kegiatan kerja kelompok serta terciptanya hubungan timbal balik antar anggota serta saling membantu dalam pemenuhan kebutuhannya masing – masing, di dalamnya berlangsung proses dinamis yang saling menghargai, memberi dukungan bagi pemulihan, serta memberi dorongan pada perkembangan positif (Samuel Gladding, dalam Ratu & Nurwahyuni, 2013). Dengan kata lain, kerja kelompok berfungsi menjadi sarana pengembangan pada kecakapan hidup (*life skills*) yang bermanfaat. Nilai yang berkembang melalui kegiatan kelompok ini selaras bersama tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan konseling kelompok¹⁹.

Analisis Adaptasi Lingkungan Kampus

Pada kelompok kontrol tidak ditemukan perubahan signifikan dalam skor adaptasi lingkungan kampus setelah dilakukan *pretest* dan *posttest*. Sehingga tanpa adanya intervensi konseling sebaya, kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik, sosial, dan emosional kampus cenderung stagnan.

Studi oleh Huwaida & Amrullah (2022) mengemukakan bahwasanya mahasiswa yang memperoleh intervensi konseling sebaya menemui peningkatan adaptasi yang signifikan, sedangkan kelompok yang tidak menerima intervensi tidak menemui perubahan berarti²⁰. Hasil ini membentuk indikasi bahwasanya keberadaan konseling sebaya mampu dipergunakan sebagai faktor kunci dalam membantu mahasiswa untuk menangani hambatan adaptasi di lingkungan pendidikan tinggi.

Hasil data penelitian menunjukkan adanya perubahan kemampuan adaptasi mahasiswa pada kelompok perlakuan. Jumlah responden yang

berada dalam kategori adaptasi baik meningkat dari 16 orang (38%) menjadi 23 orang (55%). Namun perbedaan tersebut belum signifikan secara statistik ($p = 0,265$) karena jumlah peningkatan hampir seimbang dengan penurunan.

Perbedaan yang tidak signifikan dapat terjadi dikarenakan penelitian dijalankan pada semester 2 atau 11 bulan setelah hari pertama masuk kuliah. Penelitian sebelumnya memperlihatkan bahwasanya fase adaptasi utama mahasiswa umumnya terjadi dalam 6–8 bulan pertama²⁵, sehingga pada fase ini mahasiswa sudah dalam fase penyesuaian yang matang²¹.

Perbedaan Tingkat Adaptasi Lingkungan Kampus Mahasiswa antara Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan

Hasil uji beda menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan, yang mengindikasikan bahwasanya metode konseling sebaya berpengaruh terhadap tingkat adaptasi lingkungan kampus mahasiswa. Hal ini tercerminkan melalui nilai *mean rank* yang lebih tinggi pada kelompok perlakuan, memperlihatkan efektivitas konseling sebaya dalam membantu mahasiswa menghadapi gejala depresi melalui dukungan emosional dan sosial. Temuan ini berkesesuaian pada penelitian sebelumnya yang memberikan penjelasan bahwasanya dukungan emosional berperan signifikan dalam proses adaptasi²². Studi lain juga memperlihatkan bahwasanya konseling sebaya mampu membantu orang beradaptasi dan berkomunikasi, regulasi emosi, beserta hubungan interpersonal mahasiswa^{15,23}. Dapat disimpulkan, konseling sebaya terbukti efektif dalam menjadi pendukung adaptasi mahasiswa terhadap lingkungan kampus.

KELEMAHAN PENELITIAN

Kelemahan utama penelitian ini terletak pada waktu pelaksanaan intervensi yang dilakukan saat responden telah berada pada fase adaptasi yang relatif stabil. Sebagian besar mahasiswa telah melewati masa transisi awal kehidupan kampus dan asrama, sehingga potensi perubahan pasca-intervensi menjadi terbatas. Hal ini berdampak pada kurang optimalnya efek intervensi, khususnya terhadap variabel adaptasi lingkungan kampus. Oleh karena itu, waktu pelaksanaan intervensi menjadi aspek krusial yang perlu diperhatikan dalam penelitian serupa, dengan rekomendasi pelaksanaan pada fase awal perkuliahan agar hasil yang diperoleh lebih maksimal.

KESIMPULAN

Mengacu dalam rangkaian hasil analisis data serta pembahasan yang telah dilakukan pada penelitian ini, maka mampu ditarik kesimpulan berikut:

1. Konseling sebaya berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat depresi pada santri Pondok Pesantren Ar-Razi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang.
2. Konseling sebaya berpengaruh pada peningkatan kemampuan

adaptasi lingkungan kampus. meskipun perubahan dalam tiap kelompok tidak signifikan, uji antar kelompok memperlihatkan perbedaan signifikan setelah intervensi.

Saran

Dengan mempertimbangkan hasil penelitian yang telah diperoleh serta keterbatasan yang ada, peneliti menyampaikan beberapa saran yang diharapkan mampu menjadi masukan bagi pihak terkait dan acuan untuk penelitian di masa yang akan datang, yakni:

1. Penelitian selanjutnya sebaiknya melibatkan sampel lebih besar dalam pengukuran adaptasi
2. Pada kelompok perlakuan sebaiknya gunakan metode ataupun pendekatan yang bervariasi guna memperoleh pengetahuan terkait konseling apa yang cocok dan efektif dalam penerapannya.
3. Penelitian selanjutnya sebaiknya dijalankan pada periode awal masa perkuliahan, terkhususnya dalam 6–8 bulan pertama dikarenakan fase adaptasi utama muncul pada rentang waktu tersebut.
4. Penggunaan pertanyaan terbuka agar tidak memberikan batasan pada responden dalam mengungkapkan masalah dengan mendalam penelitian berikutnya disarankan mempergunakan pertanyaan terbuka agar membentuk gambaran yang lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ungkapan terima kasih disampaikan kepada tim penelitian beserta pembimbing, Ikatan Orangtua Mahasiswa (IOM) dan kepada responden yang bersedia mengikuti penelitian dari awal hingga akhir.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wahdi AE, Setyawan A, Putri YA, et al. National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report. *Cent Reprod Heal Fac Med Public Heal Nurs Univ Gadjah Mada*. Published online 2022:1-61.
2. Arif Ramadhan Utaman D, Anisa R, Sri Damayanti D. Pengaruh Lama Pendidikan Terhadap Tingkat Kecenderungan Depresi, Adiksi Smartphone, Dan Spritual Well-Being Mahasiswa Fakultas Kedokteran. Published online 2025.
3. Wistarini&Maherni. Peran Dukungan Sosial Keluarga dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. *J Psikol Udayana Ed Khusus Psikol Pendidik*. 2019;000:164-173.
4. Junilia E, Dharmawan AK. MENELUSURI JEJAK DEPRESI DI KALANGAN MAHASISWA: SEBUAH EKSPLORASI GEJALA KHAS. *MagnaSalus J Keunggulan Kesehat*. 2024;6(3).
5. Saniskoro BSR, Akmal SZ. The role of college adjustment on academic stress of migrant students in Jakarta. *J Psikol Ulayat Indones J Indig*

- Psychol.* 2020;4(1):96-106.
6. Li L, Peng Z, Lu L, Liao H, Li H. Peer relationships, self-efficacy, academic motivation, and mathematics achievement in Zhuang adolescents: A moderated mediation model. *Child Youth Serv Rev.* 2020;118(August):105358. doi:10.1016/j.chidyouth.2020.105358
 7. Saputri RW, Noviekayati I, Saragih S. Konseling Kelompok untuk Menurunkan Depresi Pada Remaja Introvert Korban Kekerasan Seksual. *Pers Psikol Indones.* 2018;7(1):93-106. doi:10.30996/persona.v7i1.1535
 8. Dwiyantri, F. (2025). Implementasi konseling kelompok melalui terapi ziarah dalam mengurangi depresi dan anxiety pada generasi strawberry di Ma'had Al Jami'ah UIN Salatiga [Disertasi doctoral, IAIN Salatiga].
 9. Lovibond PF, Lovibond SH. *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-42)*. Psychology Foundation of Australia; 1995.
 10. Baker RW, Siryk B. *Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ): Manual*. Western Psychological Services; 1989.
 11. Wewege MA, Hansford HJ, Shah B, et al. Baseline imbalance and heterogeneity are present in meta-analyses of randomized clinical trials examining the effects of exercise and medicines for blood pressure management. *Hypertens Res.* 2022;45(10):1643-1652. doi:10.1038/s41440-022-00984-3
 12. Conley CS, Kirsch AC, Dickson DA, Bryant FB. Negotiating the Transition to College: Developmental Trajectories and Gender Differences in Psychological Functioning, Cognitive-Affective Strategies, and Social Well-Being. *Emerg Adulthood.* 2014;2(3):195-210. doi:10.1177/2167696814521808
 13. Ardi Z, Ibrahim Y, Said A. Capaian Tugas Perkembangan Sosial Siswa dengan Kelompok Teman Sebaya dan Implikasinya terhadap Program Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Konselor.* 2012;1(2). doi:10.24036/0201212522-0-00
 14. Hurtado S. The institutional climate for talented Latino students. *Res High Educ.* 1994;35(1):21-41.
 15. Ibandiyah IZ, Hasanah M. Efektivitas Layanan Konseling Sebaya (Peer Counseling) Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Santri. *Cons J Bimbing dan Konseling Islam.* 2021;1(2):89-100. doi:10.55352/bki.v1i2.343
 16. Sukmawardani, D. A., Anisa, R., & Matadjo, A. A. D. (2025). Pengaruh konseling sebaya terhadap self-efficacy dan resiliensi pada santri Pondok Pesantren Ar-Razi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang.
 17. Arrizqi, S. A., Anisa, R., & Matadjo, A. A. D. (2025). Pengaruh konseling sebaya terhadap trait anxiety dan state anxiety pada santri Pondok Pesantren Ar-Razi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang.
 18. 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.

19. Ratu B, Nurwahyuni. Pengembangan Model Konseling Kelompok melalui Teknik Asertif Training untuk Mengentaskan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester. *Tri Sentra J Ilmu Pendidik*. 2013;2(4):94-120.
20. Huwaida J, Amrullah H. The Effectiveness of Peer Counseling in Solving Problems Adapting as a Manager of Dormitory in the Pesantren. *Educ J Pendidik Islam*. 2022;6(2):268. doi:10.21111/educan.v6i2.8255
21. Zhao S, Zhang Y, Yu C, et al. Trajectories of Perceived Stress among Students in Transition to College: Mindset Antecedents and Adjustment Outcomes. *J Youth Adolesc*. 2023;52(9):1873-1886. doi:10.1007/s10964-023-01788-5
22. Naibaho SL, Murniati J. Dukungan sosial sebagai faktor pendukung keberhasilan adaptasi mahasiswa perantau yang tinggal di asrama Jakarta. *J Psikol Ulayat*. Published online 2022. doi:10.24854/jpu465
23. Romiaty R, Apriatama D, Pangestie EP, Syaharani AF, Hutajulu L. Model Konseling Teman Sebaya untuk Mahasiswa dengan Menggunakan Aplikasi WhatsApp. *J Basicedu*. 2022;6(3):5157-5165. doi:10.31004/basicedu.v6i3.3065