

INTERVENSI *PEER SUPPORT GROUPS* BERBASIS KOMUNIKASI UNTUK KETAHANAN MENTAL DALAM SITUASI DARURAT

Farid Aji Prakosa^{1*}, Noor Afy Shovmayanti², Dani Kurniawan³, Khusnul Amalin⁴, Muhammad Zulfi Ifani⁵

^{1,2,3,4,5} S1 Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Muhammadiyah Klaten

*Email: faridprakosa@umkla.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas komunikasi interpersonal dalam peer support groups sebagai pendekatan untuk meningkatkan ketahanan mental individu pada situasi darurat. Keadaan seperti bencana alam atau kejadian kegawatdaruratan dapat memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental individu, termasuk trauma, kecemasan, dan disrupsi kehidupan sosial. Peer support groups dipilih sebagai intervensi berbasis komunitas karena mampu memberikan dukungan emosional yang efektif melalui komunikasi berbasis empati. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei terhadap 47 mahasiswa dari berbagai program studi di Universitas Muhammadiyah Klaten. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peer support groups mampu menciptakan lingkungan yang suportif, memperkuat hubungan interpersonal, dan membantu anggota kelompok mengatasi tekanan psikologis. Namun, hambatan seperti stigma sosial, kurangnya kepercayaan, dan keterbatasan waktu menjadi tantangan utama dalam pelaksanaannya. Temuan ini menegaskan pentingnya peer support groups sebagai strategi praktis dan hemat biaya untuk mendukung kesehatan mental berbasis komunitas, yang dapat diterapkan secara lebih luas dalam konteks kebencanaan dan kegawatdaruratan.

Keywords:

Ketahanan Mental; Komunikasi Interpersonal; Peer Support Groups; Situasi Darurat; Kesehatan Mental.

1. PENDAHULUAN

Situasi darurat yang disebabkan oleh bencana alam atau peristiwa antropogenik dapat menimbulkan risiko signifikan terhadap keselamatan fisik dan kesehatan mental, yang berpotensi mengganggu ketahanan individu serta kesejahteraan [1]. Ketahanan mental merupakan kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan pulih dari tekanan psikologis yang diakibatkan oleh situasi darurat seperti bencana alam dan kegawatdaruratan [2][3]. Individu sering menghadapi trauma, kehilangan, dan disrupsi kehidupan yang signifikan, yang dapat memicu gangguan kesehatan mental seperti stres pascatrauma, kecemasan, dan depresi. Ketahanan mental menjadi krusial karena mampu membantu individu mengatasi dampak psikologis tersebut, mempertahankan keseimbangan emosional, serta mengambil keputusan yang rasional di tengah situasi krisis [4]. Selain itu, ketahanan mental juga berperan dalam mendukung proses pemulihan dan rekonstruksi pascabencana, baik secara personal maupun komunitas, sehingga memperkuat kemampuan masyarakat dalam menghadapi dan mengurangi risiko akibat kejadian serupa di masa mendatang [5]. Oleh karena itu, intervensi yang

mendukung ketahanan mental, seperti *peer support groups*, menjadi komponen penting dalam manajemen kebencanaan dan kegawatdaruratan.

Peer support groups memiliki signifikansi sebagai intervensi berbasis komunitas karena mampu memberikan dukungan emosional dan psikologis yang efektif melalui pendekatan sebaya [6]. Dukungan dari rekan sebaya sering kali lebih efektif karena adanya kesamaan pengalaman, yang meningkatkan rasa empati dan pemahaman [7]. Selain itu, *peer support groups* membantu mengurangi stigma terhadap kesehatan mental, memperkuat rasa keterhubungan sosial, dan mendorong individu untuk mencari bantuan tanpa rasa takut atau malu [8]. *Peer support groups* berperan sebagai bagian dari intervensi komunitas dengan mempercepat pemulihan psikososial pascabencana dan memperkuat resiliensi kolektif, sehingga menjadi strategi krusial dalam manajemen kesehatan mental berbasis masyarakat [9].

Komunikasi interpersonal berperan penting dalam mendukung kesehatan mental karena memungkinkan individu untuk mengekspresikan emosi, mendapatkan dukungan sosial, dan merasa terhubung dengan orang lain [10] [11]. Komunikasi interpersonal membantu mengurangi perasaan isolasi dan kesepian yang sering menjadi pemicu gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan, melalui interaksi yang berbasis empati dan saling mendengarkan [12]. Selain itu, komunikasi yang efektif dapat memperkuat ikatan sosial dan membangun rasa saling percaya, yang berkontribusi pada peningkatan resiliensi dan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan [13]. Pemberian dukungan emosional, berbagi informasi, dan menciptakan rasa aman pada komunikasi interpersonal mempercepat proses pemulihan mental, sangat penting dalam situasi krisis, seperti bencana atau kegawatdaruratan [14]. Oleh karena itu, memperkuat komunikasi interpersonal, terutama melalui pendekatan *peer support*, merupakan strategi yang efektif untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental, khususnya dalam kondisi darurat.

Komunikasi interpersonal adalah proses pertukaran informasi, pikiran, dan emosi antara dua atau lebih individu yang terjadi secara langsung dan bersifat personal [15]. Komunikasi ini mencakup berbagai aspek, seperti verbal, nonverbal, dan simbolik, yang berfungsi untuk membangun hubungan dan menciptakan pemahaman bersama. Komunikasi interpersonal yang efektif antar mahasiswa memiliki peran signifikan dalam mendukung kesehatan mental dengan membantu mengatasi stres, memperkuat keterhubungan sosial, dan menyediakan dukungan emosional, meskipun efektivitasnya dipengaruhi oleh keterampilan komunikasi, empati, kepercayaan, serta hambatan seperti perbedaan budaya, prasangka, dan kondisi emosional, yang perlu dikelola agar manfaatnya optimal, terutama dalam situasi darurat dan krisis [16] [17].

Peer support groups adalah kelompok yang terdiri dari individu dengan pengalaman atau kondisi serupa yang saling memberikan dukungan emosional, informasi, dan dorongan secara timbal balik [18]. Kelompok ini berfungsi sebagai wadah di mana anggota dapat berbagi pengalaman, mendiskusikan tantangan, dan menemukan solusi bersama, yang pada akhirnya menciptakan rasa keterhubungan dan solidaritas. Peran dukungan sebaya dalam meningkatkan resiliensi dan kesehatan mental sangat penting karena adanya kesamaan pengalaman yang memfasilitasi empati, pengertian, dan rasa aman bagi di antara mahasiswa. Dukungan sebaya membantu individu mengatasi stres, mengurangi perasaan isolasi, dan meningkatkan rasa percaya diri serta kemampuan untuk mengelola emosi [19]. Selain itu, *peer support* juga memperkuat resiliensi dengan menyediakan jaringan sosial yang mendukung pemulihan mental dan mendorong individu untuk tetap optimis dalam menghadapi tantangan, terutama dalam situasi krisis atau darurat. Situasi darurat mencakup berbagai jenis kejadian yang mengancam keselamatan dan kesejahteraan individu, seperti bencana alam (gempa bumi, banjir),

bencana buatan manusia (konflik, kecelakaan industri), serta keadaan kegawatdaruratan medis (pandemi, kecelakaan massal).

Setiap jenis situasi ini dapat menimbulkan dampak signifikan terhadap kesehatan mental, termasuk trauma, stres pascatrauma (PTSD), kecemasan, dan depresi. Perasaan kehilangan, ketidakpastian, dan disrupsi kehidupan normal sering kali memperburuk kondisi psikologis korban. Tantangan komunikasi dalam situasi darurat meliputi hambatan akses informasi, kesulitan menyampaikan pesan secara jelas di tengah kepanikan, dan potensi misinformasi atau disinformasi yang dapat memperparah ketakutan [20]. Oleh karena itu, komunikasi yang tepat, empatik, dan berbasis kepercayaan menjadi kunci dalam membantu individu dan komunitas menghadapi dampak psikologis dari situasi darurat [21].

Penelitian serupa telah dilakukan, diantaranya merupakan penelitian dari Smith yang mengkaji komunikasi yang tepat antar mahasiswa di perguruan tinggi merupakan bentuk dukungan sosial yang mendukung kesejahteraan mental mahasiswa dan coping stress. Penelitian ini menemukan bahwa terdapat peningkatan kesejahteraan mahasiswa yang berada dalam komunitas *peer support* [22]. Penelitian selanjutnya merupakan peran dukungan sosial teman sebaya terhadap ketahanan psikologis remaja yang mengalami konflik. Penelitian ini mengidentifikasi korelasi antara peran dukungan sosial teman sebaya dengan ketahanan psikologis remaja yang mengalami konflik dan masalah emosional akibat *bullying*. Hal ini menjelaskan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki dampak yang positif terhadap ketahanan psikologis remaja dalam menghadapi konflik [23].

Penelitian serupa yang berfokus pada jaringan komunikasi interpersonal menjadi sumber penting dalam mendukung penanganan bencana. Studi ini, berdasarkan survei komunitas pada warga multietnis yang terdampak Badai Musim Dingin Texas 2021, menemukan bahwa individu membangun kembali jaringan komunikasi dengan menciptakan hubungan interpersonal yang lebih kuat dan heterogen secara rasial, meskipun pola ini bervariasi antar kelompok etnis utama, serta hubungan komunikasi yang telah ada sebelumnya turut memfasilitasi sekaligus membatasi rekonstruksi jaringan bencana mereka [24]. Tinjauan literatur yang pernah dilakukan Umeda tentang Dukungan Psikososial bagi Penanggap Bencana: Sintesis Kualitatif dengan Rekomendasi Tindakan untuk Melindungi dan Meningkatkan Kesehatan Mental Penanggap. Hasil penelitian menekankan pentingnya dukungan psikologis bagi penanggap bencana di seluruh fase kegiatan, terutama sebelum dan selama tanggap bencana, guna mencegah dan meminimalkan dampak negatif dari pemicu stress [25].

Penelitian ini menawarkan pendekatan baru dalam memahami dan mengaplikasikan intervensi berbasis komunikasi untuk ketahanan mental di situasi darurat melalui *peer support groups*. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang lebih berfokus pada individu atau pendekatan formal, penelitian ini menyoroti peran *peer support* sebagai strategi komunitas yang berbasis komunikasi interpersonal untuk memperkuat resiliensi kolektif. Penelitian ini mengungkap bagaimana *peer support groups* dapat diorganisasi secara efektif untuk memberikan dukungan psikososial pada situasi darurat.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, yang dirancang untuk menggambarkan hubungan antara komunikasi interpersonal dalam *peer support groups* dan ketahanan mental responden. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan pengumpulan dan analisis data yang menggambarkan dinamika dukungan sebaya dalam konteks komunitas mahasiswa. Data dianalisis secara statistik menggunakan distribusi

frekuensi dan persentase untuk mengidentifikasi pola umum serta dinamika dukungan sebaya dalam kelompok. Pengumpulan data dilakukan melalui tinjauan literatur dan kuesioner berbasis *Google Forms*. Platform ini dipilih untuk memastikan kemudahan akses bagi responden, yang tersebar di berbagai program studi di Universitas Muhammadiyah Klaten. *Google Forms* juga memungkinkan pengumpulan data secara cepat, efisien, dan kompatibel dengan analisis statistik berbasis perangkat lunak. Kuesioner mengadopsi skala Likert empat poin, di mana pilihan jawaban diberikan nilai 1 untuk "sangat tidak setuju" hingga 4 untuk "sangat setuju". Validitas kuesioner diuji melalui uji reliabilitas internal pada kelompok pilot sebelum digunakan dalam penelitian utama. Metode ini digunakan untuk memahami peran *peer support groups* dalam mendukung ketahanan mental.

Sampel dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik non-probability sampling, yaitu dengan tidak memberi peluang atau kesempatan yang sama pada setiap unsur atau populasi untuk dipilih menjadi sampel [26], dengan pendekatan purposive sampling, di mana responden dipilih berdasarkan kriteria tertentu [26]. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi responden yang memiliki pengalaman langsung dengan pelatihan desain dan produksi media kampanye kesehatan mental, yang relevan dengan fokus penelitian. Kriteria responden adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Muhammadiyah Klaten yang telah mengikuti pelatihan tersebut. Jumlah sampel sebanyak 47 responden ditentukan berdasarkan keterbatasan populasi target. Perhitungan ukuran sampel dilakukan dengan rumus Slovin, dengan margin of error sebesar 10%, sehingga ukuran minimum sampel adalah 45 responden [27]. Pengambilan 47 responden melebihi jumlah minimum untuk meningkatkan representasi data.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil survei dari 47 responden yang terdiri dari mahasiswa berbagai Program Studi di Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Muhammadiyah Klaten, memberikan gambaran tentang peran komunikasi dalam *peer support groups* untuk meningkatkan ketahanan mental dalam situasi darurat. Data yang diperoleh menggambarkan dinamika dukungan sebaya, distribusi responden, serta tantangan yang dihadapi dalam pelaksanaan kelompok dukungan ini. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, sebanyak 32 orang (68,09%), sementara laki-laki berjumlah 15 orang (31,91%). Sedangkan hasil untuk distribusi program studi menunjukkan bahwa mayoritas responden berasal dari program studi S1 Ilmu Komunikasi (38,3%), diikuti oleh S1 Manajemen (36,2%) dan D3 Akuntansi (25,5%). Komposisi ini mencerminkan keberagaman latar belakang responden, yang memberikan gambaran lintas bidang mengenai efektivitas *peer support groups*. Distribusi program studi dapat dilihat pada Tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Program Studi dan Jenis Kelamin Responden

Program Studi	Perempuan	Laki-laki	Total	Persentase (%)
S1 Ilmu Komunikasi	12	6	18	38.3
S1 Manajemen	14	3	17	36.2
D3 Akuntansi	6	6	12	25.5
Total	32	15	47	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa empati dan dukungan sebaya memainkan peran signifikan dalam menciptakan lingkungan yang suportif. Sebanyak 88% responden melaporkan bahwa mahasiswa aktif mendengarkan teman yang sedang mengalami

kesulitan, yang menunjukkan kemampuan mendengarkan sebagai salah satu elemen kunci empati. Lebih jauh lagi, semua responden (100%) menyatakan bahwa mahasiswa memberikan dukungan moral kepada teman, baik melalui ucapan selamat atas keberhasilan, pujian, maupun sekadar mendengarkan cerita dan keluh kesah. Temuan ini menunjukkan bahwa *peer support groups* mampu menjadi wadah untuk menumbuhkan empati interpersonal, yang penting untuk memperkuat hubungan sosial dan ketahanan mental.

Komunikasi yang terbuka dalam kelompok *peer support* juga terbukti efektif dalam mengurangi stres dan trauma. Sebanyak 85% responden merasa lebih dihargai dan didengar setelah terlibat dalam diskusi kelompok, sementara 80% responden melaporkan bahwa komunikasi yang terjalin membantu mengurangi rasa kesepian mereka. Selain itu, responden juga merasakan peningkatan kualitas hubungan interpersonal setelah mengikuti sesi kelompok, yang memberikan kontribusi positif terhadap ketahanan mental mereka. Hasil ini menggarisbawahi pentingnya keterbukaan dalam komunikasi untuk menciptakan ruang aman bagi individu untuk berbagi dan mendapatkan dukungan.

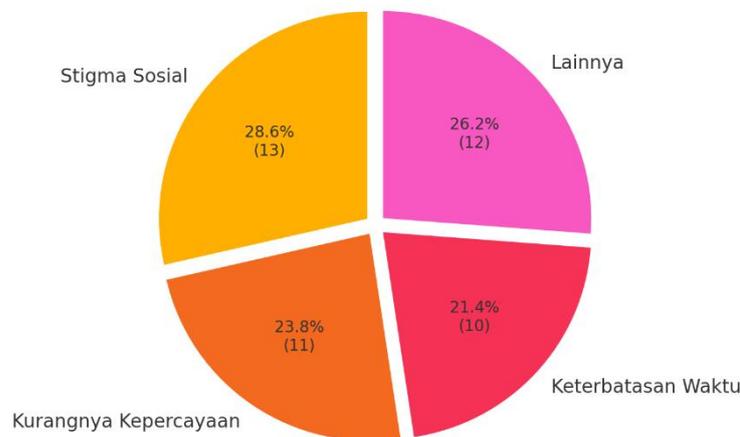
Dinamika komunikasi dalam kelompok *peer support* mencerminkan interaksi yang positif dan konstruktif. Seluruh responden (100%) melaporkan bahwa mereka menghargai pendapat teman yang berbeda, menunjukkan adanya keterbukaan dalam diskusi kelompok. Sebanyak 97,87% responden menyatakan bahwa mereka memberikan ucapan selamat kepada teman atas keberhasilan mereka, sementara 100% responden selalu mengucapkan terima kasih kepada teman yang telah membantu. Selain itu, hanya 2,13% responden yang menyatakan bahwa mereka menertawakan teman yang mendapatkan nilai buruk, sementara mayoritas (97,87%) tidak melakukan hal tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa *peer support groups* tidak hanya membangun rasa saling menghormati, tetapi juga memperkuat rasa saling mendukung antaranggota. Rangkuman hasil dari dinamika *peer support* dalam komunikasi, dapat dilihat dalam Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Dinamika *Peer Support* dalam Komunikasi

Kategori	Aspek	Jumlah	Persentase (%)	Keterangan
Empati	Aktif mendengarkan teman	41	88	Responden menjadi pendengar aktif dalam diskusi
	Memberikan dukungan moral	47	100	Responden memberikan dukungan emosional atau moral
Komunikasi Efektif	Merasa dihargai dalam kelompok	40	85	Responden merasa dihargai oleh anggota kelompok lain
	Komunikasi membantu mengurangi kesepian	38	80	Komunikasi yang efektif membantu meredakan kesepian
Dinamika Dukungan Sebaya	Menghargai pendapat teman	47	100	Responden menghormati opini yang berbeda
	Memberikan ucapan selamat	46	97.87	Responden memberikan apresiasi atas keberhasilan teman

Mengucapkan terima kasih	47	100	Responden berterima kasih atas bantuan teman
--------------------------	----	-----	--

Namun demikian, beberapa tantangan dalam pelaksanaan *peer support groups* juga diidentifikasi. Hambatan utama yang dilaporkan oleh responden adalah stigma sosial terhadap kesehatan mental, yang diungkapkan oleh 28,6% responden. Stigma ini sering kali menghambat anggota kelompok untuk berbagi pengalaman atau cerita secara terbuka. Selain itu, 23,8% responden melaporkan bahwa kurangnya kepercayaan pada tahap awal diskusi menjadi kendala lain dalam membangun hubungan yang erat. Keterbatasan waktu untuk berdiskusi secara mendalam juga dilaporkan oleh 21,4% responden sebagai tantangan yang signifikan. Sementara itu, 26,2% responden mengidentifikasi hambatan lain di luar tiga kategori utama, seperti konflik interpersonal atau kendala teknis dalam pengorganisasian kelompok. Hambatan-hambatan ini mencerminkan tantangan struktural dan interpersonal yang perlu diatasi untuk meningkatkan efektivitas *peer support groups* sebagai mekanisme dukungan kolektif.



Gambar 1. Tantangan dan Hambatan dalam *Peer Support Groups*

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *peer support groups* berbasis komunikasi efektif dalam meningkatkan empati, membangun hubungan interpersonal yang positif, dan memperkuat ketahanan mental anggota kelompok. *Peer support* mengatasi tantangan seperti stigma sosial dan kurangnya kepercayaan, kelompok ini memiliki potensi besar untuk memberikan dukungan yang berkelanjutan dalam situasi darurat. Penemuan ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan strategi berbasis komunitas untuk mendukung kesehatan mental secara kolektif.

3.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, *peer support groups* berbasis komunikasi terbukti memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan ketahanan mental individu di situasi darurat. Temuan ini memperkuat teori dan hasil penelitian yang disebutkan dalam bagian pendahuluan bahwa ketahanan mental memainkan peran penting dalam membantu individu mengatasi tekanan psikologis akibat bencana atau kegawatdaruratan. Ketahanan mental tidak hanya membantu individu mempertahankan keseimbangan emosional, tetapi juga berperan dalam mendukung pemulihan dan rekonstruksi pascabencana, sebagaimana ditegaskan oleh Robertson [5]. Dalam konteks ini, *peer support groups* menjadi sarana strategis untuk memperkuat resiliensi kolektif, memungkinkan anggota kelompok menghadapi situasi darurat dengan lebih efektif.

Efektivitas *peer support groups* dalam menciptakan empati dan dukungan emosional sejalan dengan pernyataan Watson [28], bahwa dukungan dari rekan sebaya sering kali lebih efektif karena adanya kesamaan pengalaman yang memfasilitasi rasa empati dan pengertian. Dalam penelitian ini, 88% responden aktif mendengarkan teman, sementara seluruh responden (100%) memberikan dukungan moral berupa pujian, ucapan selamat, atau sekadar menjadi pendengar. Hal ini menunjukkan bahwa *peer support groups* menciptakan lingkungan yang suportif dan mendorong keterbukaan emosional. Komunikasi interpersonal yang efektif di dalam kelompok ini, sebagaimana dijelaskan oleh Gantari dan Purworini [12], mampu mengurangi isolasi dan kesepian yang sering kali memicu gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan.

Namun, tantangan seperti stigma sosial (28,6%) dan kurangnya kepercayaan pada tahap awal diskusi (23,8%) menghambat efektivitas *peer support groups*. Hambatan ini mengindikasikan perlunya pendekatan komunikasi yang lebih empatik untuk menciptakan rasa aman di dalam kelompok, sebagaimana dijelaskan oleh Lestari [21], yang menyebutkan bahwa komunikasi berbasis kepercayaan menjadi kunci dalam mendukung pemulihan psikologis individu dalam situasi darurat. Selain itu, keterbatasan waktu yang dirasakan oleh 21,4% responden juga menjadi penghalang bagi proses diskusi yang lebih mendalam. Hambatan seperti ini dapat diatasi dengan aturan kelompok yang menjunjung tinggi privasi dan rasa aman, sebagaimana ditegaskan oleh Bakic & Ajdukovic [9] dan Umeda et al., [25] bahwa penerapan strategi berbasis komunitas adalah langkah efektif untuk mendukung kesehatan mental kolektif.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa dinamika komunikasi dalam *peer support groups* mencerminkan interaksi yang konstruktif. Seluruh responden menghargai pendapat teman yang berbeda, sementara hampir semua responden (97,87%) memberikan apresiasi berupa ucapan selamat atau terima kasih kepada anggota kelompok. Hal ini sejalan dengan teori komunikasi interpersonal yang dikemukakan oleh Kamaruzzaman [15], yang menyatakan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif dapat memperkuat ikatan sosial dan meningkatkan rasa saling percaya. Interaksi semacam ini memperkuat hubungan interpersonal dan menciptakan jaringan sosial yang mendukung resiliensi kolektif.

Selain itu, penelitian ini menyoroti pentingnya *peer support groups* sebagai bagian dari manajemen kebencanaan dan kegawatdaruratan. Kelompok ini tidak hanya menyediakan dukungan psikologis, tetapi juga membantu mengurangi stigma terhadap kesehatan mental, sebagaimana dinyatakan oleh Wardasari dan Destrity [8]. *Peer support* juga mempercepat pemulihan psikososial dengan menciptakan rasa keterhubungan sosial yang lebih kuat di antara anggota kelompok. Dalam konteks ini, komunikasi interpersonal berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan individu dengan komunitas, memungkinkan mereka untuk berbagi pengalaman, mengatasi tekanan, dan membangun optimisme dalam menghadapi tantangan [9], [25].

Keseluruhan hasil ini menegaskan bahwa *peer support groups* berbasis komunikasi bukan hanya alat untuk meningkatkan ketahanan mental secara individu, tetapi juga menjadi strategi penting untuk memperkuat resiliensi kolektif. Dengan mengatasi hambatan seperti stigma sosial dan kurangnya kepercayaan, kelompok ini memiliki potensi besar untuk mendukung kesehatan mental dalam skala komunitas yang lebih luas. Penemuan ini mendukung pentingnya pengembangan strategi berbasis komunitas yang berfokus pada komunikasi interpersonal untuk menghadapi situasi darurat dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

4. KESIMPULAN

Komunikasi interpersonal berbasis empati dalam *peer support groups* terbukti efektif dalam mendukung ketahanan mental individu di situasi darurat. Melalui pendekatan ini, anggota kelompok menunjukkan keterlibatan aktif dalam mendengarkan teman yang membutuhkan dukungan serta memberikan bantuan moral yang bermakna, seperti pujian, ucapan selamat, dan kesediaan untuk mendengar keluhan. *Peer support groups* juga berhasil mengurangi rasa kesepian dan memperkuat hubungan interpersonal, yang membantu individu menjaga keseimbangan emosional dan kemampuan beradaptasi dalam menghadapi tekanan.

Pentingnya memperkuat jaringan sosial sebagai bagian dari mitigasi psikososial dalam kebencanaan menjadi implikasi utama dari penelitian ini. *Peer support groups* tidak hanya membantu individu dalam menghadapi tantangan psikologis, tetapi juga memperkuat resiliensi kolektif melalui interaksi yang konstruktif dan suportif. Temuan dalam penelitian ini memberikan kontribusi signifikan dengan menawarkan pendekatan praktis dan hemat biaya bagi institusi atau komunitas untuk meningkatkan ketahanan mental kolektif di tengah tantangan kebencanaan dan kegawatdaruratan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi efektivitas *peer support groups* di berbagai konteks sosial serta mengembangkan alat evaluasi untuk mengukur dampak jangka panjang pada kesehatan mental komunitas.

REFERENSI

- [1] Bruria A, Maya S-T, Gadi S, Orna T. Impact of emergency situations on resilience at work and burnout of Hospital's healthcare personnel. *International Journal of Disaster Risk Reduction* 2022;76:102994.
- [2] Putri AE, Laeli S. Membangun Resiliensi Sepanjang Rentang Kehidupan: Strategi Menghadapi Tantangan dan Tekanan. *Karimah Tauhid* 2024;3:6846–54.
- [3] Hidayah N, Seprian D. Penyuluhan Kesehatan Jiwa: Coping Strategy Pada Kondisi Darurat Bencana Pada Komunitas Remaja. *Shihatuna: Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat* 2022;2:1–6.
- [4] Mohammad Imam Mauludi. Resiliensi Mental Masyarakat Sumenep Sebagai Wilayah Rawan Bencana. Thesis (Skripsi). Universitas Wiraraja, 2024.
- [5] Robertson BW. Developing Resilience Through Communication and Community: Natural Disaster Preparedness in Retirement Communities. The University of Texas at Austin; 2020.
- [6] Pavarini G, Reardon T, Hollowell A, Bennett V, Lawrance E, Maia PSYPAGB-HEF-EAJDOLPLR, et al. Online peer support training to promote adolescents' emotional support skills, mental health and agency during COVID-19: Randomised controlled trial and qualitative evaluation. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 2023;32:1119–30.
- [7] Watson E. The mechanisms underpinning peer support: a literature review. *Journal of Mental Health* 2019.
- [8] Wardasari N, Destrity NA. Support Group Communication untuk Kesehatan Mental pada Pasien Covid-19 di Kota Malang. *Jurnal Komunikasi* 2023;17:207–24.
- [9] Bakic H, Ajdukovic D. Stability and change post-disaster: dynamic relations between individual, interpersonal and community resources and psychosocial functioning. *Eur J Psychotraumatol* 2019;10:1614821.
- [10] Juli J, Sulistyowati F. Komunikasi Interpersonal Antar Mahasiswa Di Asrama Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental. *Jurnal Komunikasi Pemberdayaan* 2023;2:1–10.
- [11] Fahrurnisa H, Murad A, Hasanuddin H. Hubungan Empati dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Komunikasi Interpersonal pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Binjai. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi* 2023;5:11–20.
- [12] Gantari SR, Purworini D. The Role of Communication on Self-Isolation during COVID-19 Pandemic: A Social Support Theory Approach. *International Conference on Community Empowerment and Engagement (ICCEE 2021)*, Atlantis Press; 2022, p. 99–107.

- [13] Aldrich DP, Meyer MA. Social capital and community resilience. *American Behavioral Scientist* 2015;59:254–69.
- [14] Charoensukmongkol P, Phungsoonthorn T. The interaction effect of crisis communication and social support on the emotional exhaustion of university employees during the COVID-19 crisis. *International Journal of Business Communication* 2022;59:269–86.
- [15] Kamaruzzaman K. Analisis keterampilan komunikasi interpersonal siswa. *Jurnal Konseling Gusjigang* 2016;2.
- [16] Spencer-Rodgers J, McGovern T. Attitudes toward the culturally different: The role of intercultural communication barriers, affective responses, consensual stereotypes, and perceived threat. *International Journal of Intercultural Relations* 2002;26:609–31.
- [17] Prakosa FA, Shovmayanti NA, Miftahul Jannah A. Communication as Therapy: The Role of Interpersonal Interaction in Reducing Stress Among College Students. *At-Tarbawi: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Kebudayaan* 2024;11:296–313. <https://doi.org/10.32505/tarbawi.v11i2.9912>.
- [18] Lyons N, Cooper C, Lloyd-Evans B. A systematic review and meta-analysis of group peer support interventions for people experiencing mental health conditions. *BMC Psychiatry* 2021;21:315.
- [19] Shalaby RAH, Agyapong VIO. Peer support in mental health: literature review. *JMIR Ment Health* 2020;7:e15572.
- [20] Ndlela MN. *Risk and Crisis Communication During the COVID-19 Pandemic: Muddled Messages*. Taylor & Francis; 2023.
- [21] Lestari P. *Perspektif komunikasi bencana* 2019.
- [22] Johnson BS BA, Riley MS FNP-BC FAAN Joan B. MSN. Psychosocial impacts on college students providing mental health peer support. *Journal of American College Health* 2021;69:232–6. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1660351>.
- [23] Akasyah W, Efendi F. PERAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP KETAHANAN PSIKOLOGIS REMAJA YANG MENGALAMI KONFLIK. *Nursing Sciences Journal* 2020;4:107. <https://doi.org/10.30737/nsj.v4i2.433>.
- [24] Zhao X, Liu W. Examining the dynamics of interpersonal communication networks for disaster coping among a multiethnic community. *Commun Monogr* 2024;91:351–72. <https://doi.org/10.1080/03637751.2023.2290681>.
- [25] Umeda M, Chiba R, Sasaki M, Agustini E, Mashino S. A Literature Review on Psychosocial Support for Disaster Responders: Qualitative Synthesis with Recommended Actions for Protecting and Promoting the Mental Health of Responders. *Int J Environ Res Public Health* 2020;17:2011. <https://doi.org/10.3390/ijerph17062011>.
- [26] Dewi G. Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan mixed methods dalam hukum ekonomi Islam. *Metodologi Penelitian Ekonomi Islam* 2022.
- [27] Sugiyono; *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. 2nd ed. Bandung: Alfabeta; 2020.
- [28] Watson E. The mechanisms underpinning peer support: a literature review. *Journal of Mental Health* 2019.