

The Analysis of Depression Levels at Undergraduate Students

Fitri Fahri Anti¹, Meri Haryani¹, Hera Wahyuni².

¹Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia.

²Universitas Jambi, Jambi, Indonesia.

*Korespondensi: fitri.fahrianti@gmail.com

Abstract

An Analysis of Depression Levels in Undergraduate Students during the Covid-19 Pandemic. At this time there are not a few events cause psychological reactions that trigger emotional stress such as anxiety, worried, decreased interest in social activities, withdrawal from the environment and personal. The purpose of this study was to determine the level of depression in undergraduate students and this study used quantitative research with a descriptive analytics approach. The sample in this study amounted to 112 undergraduate students at Jambi University. The research instrument used the Beck Depression Inventory II (BDI-II) questionnaire that has been adapted by Dina, the data collected used univariate analysis with frequency distribution. The results of the study, 26.8% of students experienced mild depression, 20.5% had moderate depression and 7.1% severe depression. This case indicated that during the covid-19 pandemic undergraduate students who are completing the final task (thesis) experienced mild depression.

Keywords: Depression; Undergraduate Student.

Abstrak

Pada saat ini tidak sedikit peristiwa yang menimbulkan reaksi psikologis yang memicu terjadinya tekanan emosional seperti cemas, khawatir, turunya minat terhadap aktifitas sosial, menarik diri dari lingkungan dan pribadi. Tujuan penelitian dilakukan untuk mengetahui tingkat depresi pada mahasiswa semester akhir dan termasuk kategori penelitian kuantitatif deksriptif analitik. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 112 mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas Jambi. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner Beck Depression Inventory II (BDI-II), data di analisis secara univariate dengan distribusi frekuensi. Dari hasil penelitian yang sudah didapatkan 26,8% mahasiswa depresi tingkat ringan, 20,5% depresi tingkat sedang dan 7,1% depresi*berat.

Kata Kunci : Depresi; Mahasiswa Semester Akhir.

How To Cite : Anti, F. F., Haryani, M., & Wahyuni, H. (2021). The Analysis of Depression Levels at Undergraduate Students. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 4(3), 211-216.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2021 by author

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan generasi muda sebagai penggerak untuk kemajuan teknologi dan pendidikan. Mahasiswa diperguruan tinggi juga dikatakan sebagai calon intelektual penerus masa depan (Fitriah & Hariyono, 2019). Dalam proses untuk meraih gelar sarjana, mahasiswa akan menempuh pendidikan diperguruan tinggi minimal 3 atau 4 tahun lamanya, salah satunya mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. Selama proses untuk meraih gelar sarjana seringkali mahasiswa mendapat tekanan emosional yang dikenal dengan istilah depresi.

Davison dkk (2006) menyatakan depresi ialah sebuah perasaan yang berubah-ubah, dan ditandai merasakan sedih, merasa tidak berguna, menarik diri dari lingkungan, kehilangan hasrat seksual serta minat terhadap sesuatu. Korf & Simon (1996) menyatakan individu yang depresi akan merasakan emosi yang negatif, pesimis akan masa depan, cemas, takut, serta memiliki rasa bersalah yang dapat menimbulkan dampak ke tubuhnya atau gejala-gejala fisik.

Seringkali mahasiswa tidak menyadari bahwa mereka mengalami depresi, kondisi ini bisa disebabkan dari faktor internal dan eksternal. Motivasi dalam diri, tipe dari kepribadian, dan bagaimana kondisi fisik itu termasuk kedalam factor internal. Sedangkan faktor eksternal yaitu keluarga, pekerjaan, fasilitas, lingkungan, dosen dan lain-lain (Sutjiato & Tucunan, 2015). Dalam hal ini jika terdapat perubahan yang besar dalam hidup juga dapat berkontribusi sebagai faktor penyebab mahasiswa mengalami depresi. Tingkat depresi yang dialami oleh mahasiswa berbeda-beda, terutama pada kondisi sekarang pembelajaran dilakukan secara daring dilakukan sebagai upaya pencegahan penularan virus Covid-19 (*corona virus disease*) dari individu satu ke yang lainnya.

Di era pandemi Covid-19 Mendikbud RI (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan) mengeluarkan kebijakan terkait pelaksanaan pendidikan dalam masa darurat penyebaran covid-19. Kebijakan berupa instruksi proses pembelajaran dilakukan di rumah untuk seluruh jenjang pendidikan, termasuk kebijakan untuk seluruh tenaga pendidik maupun kependidikan untuk melakukan proses pembelajaran secara daring. Dalam proses menyelesaikan tugas akhir, mahasiswa diharuskan beradaptasi dengan kondisi pandemi saat ini. Peran sebagai mahasiswa semester akhir harus dapat menyelesaikan tugas akhir serta sanggup menanggulangi rasa cemas, sehingga mereka bisa fokus mencari jalan keluar dari pada secara terus-menerus memikirkan kesusahan dalam pekerjaan tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu dosen di Universitas Jambi, mahasiswa tingkat akhir mengalami kesulitan dalam melaksanakan bimbingan online, kesulitan mendapatkan referensi untuk menulis di masa pandemi ini, dan ada sebagian mahasiswa yang masih mengambil mata kuliah lain selain skripsi.

Dari penelitian yang dilakukan Fullana et al., (2020) pandemi Covid-19 dapat meningkatkan kecemasan dan gejala depresi. Seseorang yang terinfeksi Covid-19 akan mengalami perasaan negatif seperti ketidaknyamanan fisik, ketakutan, dan diskriminasi dari media massa (misalnya, wechat dan whatsapp). Perasaan negatif ini dapat menyebabkan peningkatan risiko masalah kesehatan mental, terutama gejala depresi (Ma et al., 2020).

Dari penjabaran dan fenomena yang yang dijelaskan, maka peneliti tertarik untuk membahas dan mengetahui tingkat depresi mahasiswa semester akhir program studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Jambi.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan dengan pendekatan deskriptif analitik. Populasi mahasiswa Bimbingan dan Konseling dengan kriteria mahasiswa yang menjalani perkuliahan minimal semester 7 dan seterusnya berjumlah 112 mahasiswa. Instrument penelitian berupa angket *Beck Depression Inventory II* (BDI II) yang diambil dari Beck et al., (1996), instrumen penelitian sudah di uji coba tingkat validitasnya dan reliabelitas sebesar 0,8698 hampir mendekati 1, ini

bearti semua butir angket dalam penelitian yang dilakukan oleh Dina (2006) bisa digunakan dan kemudian dilanjutkan untuk penelitian yang serupa.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan angket penelitian depresi melalui google form. Data hasil penelitian dianalisis secara univariat dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan terhadap mahasiswa/i Universitas Jambi yang terdiri dari 112 orang, dengan jumlah sampel pria 41 orang dan wanita 71 orang, yang berasal dari jurusan Bimbingan dan Konseling. Rata-rata rentang Usia 19-25 tahun.

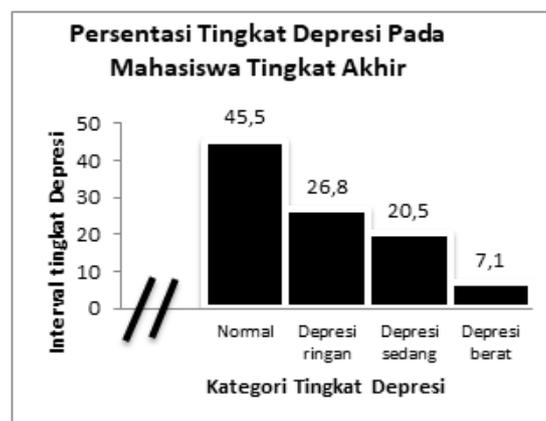
Deskripsi data dari variabel tingkat depresi didapatkan jumlah keseluruhan hasil tabulasi kuisisioner yaitu 1721 dengan rata-rata nilai 15,4 terletak pada standar deviasi 8,8 dan varians 78,3 Kemudian nilai terendah 0 serta nilai tertinggi 47 dari data tersebut dapat di sajikan table distribusi frekuensi seperti dibawah ini.

Tabel 1. Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Depresi

Interval	Frekuensi	Persentasi	Kategori
0-13	51	45,5	Normal
14-19	30	46,8	Depresi Ringan
20-28	23	20,5	Depresi Sedang
29-63	8	7,1	Depresi Berat
Jumlah	112	100	

Berdasarkan table diatas terlihat sebanyak 51 orang dengan persentasi 45,5% tingkat depresi nya masih dalam kategori normal dengan kata lain tidak mengalami depresi, kemudian sebanyak 59 mahasiswa atau sebnayak 64,5% mahasiswa mengalami depresi. Ini bearti lebih dari setengah mahasiswa semester akhir mengalami depresi di masa pandemi. .

Tingkat depresi sebanyak 64,5% yang dialami oleh mahasiswa terbagi menjadi 3 tingkatan yaitu sebanyak 30 mahasiswa dengan persentasi 26,8% mengalami depresi ringan, 23 mahasiswa dengan persentase 20,5% mengalami depresi sedang dan 8 mahasiswa mengalami depresi berat sebesar 7,1%. Dari hasil penelitian ini jelas terlihat bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami depresi dalam kategori ringan pada masa pendemi covid-19. Agar lebih memudahkan, data disajikan pada histogram di bawah ini :



Gambar 1. Diagram Batang Persentase Tingkat Depresi

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 26,8% mahasiswa mengalami depresi ringan, 20,5% mengalami depresi sedang dan 7,1% depresi berat pada mahasiswa yang sedang menjalani semester akhir. Depresi ditandai dengan adanya perasaan bersedih, perasaan hampa yang biasanya disertai gejala fisik (seperti sakit kepala, kembung, wajah pucat dan lain-lain), dan perubahan cara berpikir (kognitif) yang dapat mengganggu keberfungsian seseorang dalam bertindak dan melakukan sesuatu ([American Psychiatric Association, 2013](#)).

Prevalensi depresi dikalangan mahasiswa sangat rentan terjadi. Beck ([2005](#)) berpendapat orang yang mengalami depresi biasanya mempunyai perasaan tidak menyukai dirinya sendiri, dalam artian memiliki *self love* yang rendah. Mereka yang mengalami depresi cenderung memikirkan sesuatu hal yang tidak menjadi prioritasnya, dan memandang rendah dirinya sendiri. Selain itu jenis kelamin juga mempengaruhi tingkat depresi pada mahasiswa, hal ini juga dijelaskan dalam penelitian Hyland et al., ([2020](#)) yang menyatakan depresi pada masa dewasa awal sebesar 27,7% dari Peserta sebanyak 1041 dengan kriteria jenis kelamin, usia (18-65 th).

Beck Depression Inventory (BDI) telah dimanfaatkan untuk mendeteksi prevalensi depresi di kalangan mahasiswa. Beberapa studi mendukung kegunaan BDI dalam mengukur dan memprediksi depresi pada dewasa awal (Kumar et al., 2012). Hasil penelitian didapatkan 33 % mahasiswa mengalami depresi. Salari et al., ([2020](#)) dalam penelitiannya menyatakan bahwa dampak dari depresi juga akan menyebabkan insomnia, prevalensi insomnia diperkirakan mencapai 38,9%

KESIMPULAN

Sebanyak 64,5% mahasiswa mengalami depresi. Hal ini dapat menggambarkan bahwa di masa pandemi covid-19 mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir mengalami depresi ringan.

REFERENSI

- American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM 5™* (5th ed.). American Psychiatric Publishing, Inc. DOI: <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>.
- Asih, W. D. (2006). Hubungan antara problem focus scoping dengan depresi pada mahasiswa tingkat akhir. *Skripsi*. Unika: Semarang.
- Beck, A. T. (2005). The current state of cognitive therapy. *Archives of general psychiatry*, 62 (9), 953. DOI: <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.9.953>.
- Beck, A. T., Steer, R. A., Ball, R., & Ranieri, W. F. (1996). Comparison of beck depression inventories - IA and - II in psychiatric outpatients. *Journal of personality assessment*, 67 (3) , 588 – 597. DOI: <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6703>.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). Cognitive theory and therapy of anxiety and depression: convergence with neurobiological findings. *Trends in cognitive sciences*, 14 (9), 418 - 424. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.06.007>.
- Fitriah, A., & Hariyono, D. S. (2019). mahasiswa (Relationship of Self Esteem Against the Trend of Depression in Students). *Pscho Holistic*, 1(1), 8–17.

- Hyland, P., Shevlin, M., McBride, O., Murphy, J., Karatzias, T., Bentall, R. P., Matinez, A., & Vallieres, F. (2020). Anxiety and depression in the republic of ireland during the covid-19 pandemic. *Acta psychiatrica scandinavica*, 142 (3), 249 - 256. DOI: <https://doi.org/10.1111/acps.13219>.
- Lubis, N. L. (2009). *Depresi tinjauan psikologi*. Jakarta: Kencana.
- Ma, Y., Li, W., Deng, H., Wang, L., & Wang, Y. (2020). Prevalence of depression and its association with quality of life in clinically stable patients with covid-19. *Juornal of affective disorders*. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.033>.
- Maslin, R. (2013). *Diagnosis gangguan jiwa, rujukan ringkas ppdgi 3 dan dsm 5*. Jakarta: Nuh Jaya.
- Oancea, R., Timar, B., Papava, I., Cristina, B. A., Ilie, A. C., & Dehelean, L. (2020). Influence of depression and self esteem on oral health related quality of life in students. *Journal of international medical research*, 48 (2). DOI: <https://doi.org/10.1177/0300060520902615>.
- Pappa, S., Ntella, V., Giannakas, T., Giannakoulis, V. G., Papoutsis, E., & Katsaounou, P. (2020). Prevalence of depression, anxiety, and insomnia among healthcare workers during the covid-19 pandemic: a systematic review and meta analysis. *Brain, behavior, and immunity*, 901-907. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.026>.
- Sadock, B. & Sadock, A. (2010). *Kaplan & sadock pocket handbook of clinical psychiatry*. New york university langone medical center. DOI: <https://doi.org/10.1097/00132576-200206000-00006>.
- Sutjiato, M., & Tucunan, G. D. K. (2015). Hubungan faktor internal dan eksternal dengan tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas sam ratungali manado. *Jikmu*. 5 (1), 30 - 42.