

NASKAH PUBLIKASI

GAMBARAN TINGKAT DEPRESI PADA MAHASISWA RANTAU UNIVERSITAS

MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh:

ELSA MEIGITA ISLAMI

20140320023

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

2018

HALAMAN PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI
GAMBARAN TINGKAT DEPRESI PADA MAHASISWA RANTAU
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

Disusun oleh :

ELSA MEIGITA ISLAMI

20140320023

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 11 Juli 2018

Pembimbing

Kellyana Irawati, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa
NIK : 19860619201504 173 184

Penguji

Shanti Wardaningsih, S. Kp., M. Kep., Sp. Kep Jiwa
NIK : 19790722200204 173 058

Mengetahui,

Kaprodi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Shanti Wardaningsih, S.Kp., M.Kep., Sp. Kep Jiwa
NIK : 19790722200204 173 058

GAMBARAN TINGKAT DEPRESI PADA MAHASISWA RANTAU

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

Elsa Meigita Islami¹, Kellyana Irawati²

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya Tamantirto, Kasihan, Bantul,
Daerah Istimewa Yogyakarta 55184

Email: elsameigitaislami@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Depresi merupakan masalah kesehatan mental yang dapat diderita oleh berbagai kelompok usia dan diperkirakan jumlahnya akan meningkat dari tahun ketahun. Beberapa literatur mengatakan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terkena depresi. Depresi pada mahasiswa disebabkan karena mahasiswa sedang dalam masa transisi dari remaja menjadi dewasa muda. Selain itu, depresi pada mahasiswa dapat disebabkan oleh perubahan gaya hidup sehingga pola tidur dan pola makan terganggu, masalah keuangan, hubungan dengan dosen, hubungan dengan teman baru, khawatir dengan akademik dan berpisah dari keluarga

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui gambaran tingkat depresi pada mahasiswa rantau.

Metode Penelitian: Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif analitik. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa rantau Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dengan jumlah 17.912 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*, diperoleh subjek penelitian ini adalah 434 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner *Back Depression Inventory*. Analisa data menggunakan analisa univariat.

Hasil Penelitian: Mayoritas responden berada pada semester 6 (32,3%), mayoritas responden berusia 21 tahun (28,6%), mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (72,4%), mayoritas responden bertempat tinggal di kos-kosan (68,0%), uang bulanan mayoritas responden adalah Rp. 1.000.000 – Rp. 1.500.000 (35,9%). Tingkat depresi pada mahasiswa rantau depresi minimal (49,5%), depresi ringan (29,0%), depresi sedang (18,7%) dan depresi berat (2,8%).

Kesimpulan: Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta mengalami depresi minimal.

Kata Kunci : *Tingkat depresi, mahasiswa rantau*

Abstract

Research Background: Depression is a mental health problem that can be suffered by various age groups and the sufferers is expected to increase from year to year. Some literature says that students are vulnerable to depression. Depression in students can happen because students are in transition period from adolescence to young adulthood. In addition, depression in students can be caused by lifestyle changes so that sleep patterns and eating patterns are disrupted, financial problems, relationships with lecturers, relationships with new friends, academic worry and separation from family.

Research purposes: To know the depression level depiction in overseas students.

Research methods: The design used in this research is descriptive analytic. The population in this study is the students of Muhammadiyah University of Yogyakarta with 17.912 people. Using random sampling technique, 434 respondents is obtained to be research subjects. This research using Back Depression Inventory questionnaire as the instrument. Data analysis using univariate analysis technique.

Result: The majority of respondents were in the 6th semester (32.3%), the majority of respondents aged 21 years (28.6%), the majority of respondents are female (72.4%), the majority of respondents residing in dormitory (68.0%), the monthly expenses of the majority of respondents are Rp. 1,000,000 - Rp. 1.500.000 (35.9%). Depression rates for overseas depression students were minimal (49.5%), mild depression (29.0%), moderate depression (18.7%) and major depression (2.8%).

Conclusion: Student of Muhammadiyah University of Yogyakarta experienced minimal depression.

Keywords: *Depression level, overseas students*

Pendahuluan

Depresi merupakan gangguan mental yang umum terjadi di seluruh dunia dan merupakan salah satu penyebab utama kecacatan yang ditandai oleh kelelahan, kehilangan nafsu makan, kesulitan tidur dan individu yang mengalami depresi akan merasa sulit untuk berkonsentrasi (Stuart, 2013; WHO 2017). Antara tahun 2005 hingga 2015 total jumlah penduduk yang menderita depresi meningkat hingga 18,4% (WHO, 2017). Hal ini dapat disebabkan oleh berkembangnya jumlah penduduk dunia dan meningkatnya proporsi kelompok umur yang rawan menderita depresi.

Beberapa literatur mengatakan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terkena depresi. Hal itu dapat disebabkan karena mahasiswa sedang dalam masa transisi dari remaja menjadi dewasa muda. Depresi pada mahasiswa juga dapat disebabkan oleh perubahan gaya hidup sehingga pola tidur dan pola makan terganggu, masalah keuangan, hubungan dengan dosen, hubungan dengan teman baru, khawatir dengan akademik dan berpisah dari keluarga (Ibrahim, Kelly, Adams, & Glazebrook, 2013). Tanda dan gejala depresi seperti sedih berkepanjangan, murung, dan penurunan kondisi kesehatan sangat sering terjadi pada mahasiswa rantau, hal tersebut dikarenakan proses adaptasi yang tidak berhasil. Depresi pada mahasiswa rantau dapat mengakibatkan penurunan prestasi akademik, terganggunya kesehatan fisik, dan dapat mengakibatkan gangguan mental.

Depresi tidak hanya disebabkan oleh satu faktor saja melainkan disebabkan oleh beberapa faktor misalnya lingkungan disekeliling individu dan juga pengalaman hidup misalnya ketika individu mengalami stress tinggal jauh dari orang tua untuk yang pertama kali, stress karena perkuliahan, merasa sendiri atau terisolasi, menghadapi masalah baru atau masalah yang sulit diperkuliahan, mengalami konflik dalam menjalin hubungan dan memikirkan tentang masalah ekonomi (NIMH, 2012).

Dampak depresi sangat besar bagi mahasiswa misalnya dapat mempengaruhi prestasi akademik di perguruan tinggi dan beberapa studi menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami depresi cenderung menjadi perokok (NIMH, 2012). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang gambaran tingkat depresi pada mahasiswa rantau.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dengan jumlah 17. 912 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling* dan di dapatkan hasil sebanyak 434 responden. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner Back Depression Inventory. Analisis data yang digunakan adalah univariat.

Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Mahasiswa Rantau Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (n=434)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia		
Usia 18 – 19	129	29,7
Usia 20 – 24	305	70,3
Total	434	100
Jenis Kelamin		
Perempuan	314	72,4
Laki-Laki	120	27,6
Total	434	100
Angkatan		
Angkatan 2017	99	22,8
Angkatan 2016	64	14,7
Angkatan 2015	140	32,3
Angkatan 2014	131	30,2
Total	434	100
Alamat Asal		
Jawa	276	63,6
Non Jawa	158	36,4
Total	434	100
Tempat Tinggal		
Asrama	35	8,1
Kos	295	68,0
Kontrakan	68	15,7
	36	8,3

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tinggal Dengan Saudara	434	100,0
Total		
Uang Saku		
≤ Rp. 500.000	13	3,0
Rp. 500.000 - Rp. 1.000.000	102	23,5
Rp. 1.000.000 - Rp. 1.500.000	156	35,9
Rp. 1.500.000 - Rp. 2.000.000	112	25,8
> Rp. 2.000.000	51	11,8
Total	434	100,0

Sumber: Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 2 distribusi karakteristik mahasiswa UMY berdasarkan usia didominasi oleh usia 20-24 tahun sebanyak 305 (70,3%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 314 mahasiswa (72,4%), angkatan didominasi oleh angkatan 2015 sebanyak 140 (32,3%), berasal dari Jawa sebanyak 276 (63,6%), bertempat tinggal di kos sebanyak 295 mahasiswa (68,0%), memiliki uang saku berkisar antara Rp. 1.000.000 - Rp. 1.500.000 sebanyak 156 (35,9%).

2. Gambaran Tingkat Depresi Mahasiswa Rantau UMY

Tabel 2. Frekuensi Gambaran Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Rantau UMY

Tingkat Depresi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Normal	215	49,5
Depresi Ringan	126	29,0
Depresi Sedang	81	18,7
Depresi Berat	12	2,8
Total	434	100,0

Sumber: Data Primer, 2018

Berdasarkan Tabel 2 Menunjukkan bahwa tingkat depresi responden dalam penelitian ini didominasi oleh normal sebanyak 215 (49,5%).

3. Hasil Crosstab Gambaran Tingkat Depresi Berdasarkan Usia

Tabel 3. Hasil Crosstab Gambaran Tingkat Depresi Berdasarkan Usia

Tingkat Depresi	Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Normal	Usia 18 – 19	65	15,0
	Usia 20 – 24	150	34,6
Depresi Ringan	Usia 18 – 19	38	8,8
	Usia 20 – 24	88	20,3
Depresi Sedang	Usia 18 – 19	23	5,3
	Usia 20 – 24	58	13,4
Depresi Berat	Usia 18 – 19	3	0,7
	Usia 20 – 24	9	2,1
Total		434	100,0

Sumber: Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa pada usia 20-24 tahun sebanyak 150 responden (34,6%) tidak mengalami depresi.

4. Hasil Crosstab Gambaran Tingkat Depresi Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4. Hasil Crosstab Gambaran Tingkat Depresi Berdasarkan Jenis Kelamin

Tingkat Depresi	Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Normal	Perempuan	149	34,3
	Laki-laki	66	15,1
Depresi Ringan	Perempuan	96	22,1
	Laki-laki	30	6,9
Depresi Sedang	Perempuan	61	14,0
	Laki-laki	20	4,6
Depresi Berat	Perempuan	8	1,8
	Laki-laki	4	0,9
Total		434	100,0

Sumber: Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 4 perempuan sebanyak 149 responden (34,3%) tidak mengalami depresi.

5. Hasil Crosstab Gambaran Tingkat Depresi Berdasarkan Angkatan

Tabel 5. Hasil Crosstab Gambaran Tingkat Depresi Berdasarkan Angkatan

Tingkat Depresi	Angkatan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Normal	2017	40	9,2
	2016	36	8,3
	2015	67	15,4
	2014	72	16,6
Depresi Ringan	2017	38	8,8
	2016	15	3,5
	2015	45	10,4
Depresi Sedang	2014	28	6,5
	2017	19	4,4
	2016	11	2,5
Depresi Berat	2015	24	5,5
	2014	27	6,2
	2017	2	0,5
Depresi Berat	2016	2	0,5
	2015	4	0,9
Depresi Berat	2014	4	0,9
	Total	434	100,0

Sumber: Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa mayoritas responden yang tidak mengalami depresi berada pada angkatan 2014 sebanyak 72 responden (16,6%).

6. Hasil Crosstab Gambaran Tingkat Depresi Berdasarkan Alamat Asal

Tabel 6. Hasil Crosstab Gambaran Tingkat Depresi Berdasarkan Alamat Asal

Tingkat Depresi	Alamat Asal	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Normal	Jawa	143	32,9
	Luar Jawa	72	16,6
Depresi Ringan	Jawa	78	18,0
	Luar Jawa	48	11,1
Depresi Sedang	Jawa	47	10,8
	Luar Jawa	34	7,8
Depresi Berat	Jawa	8	1,8
	Luar Jawa	4	0,9
Total		434	100,0

Sumber: Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa mayoritas responden yang berasal dari pulau jawa tidak mengalami depresi sebanyak 143 responden (32,9%).

7. Hasil Crosstab Gambaran Tingkat Depresi Berdasarkan Tempat Tinggal

Tabel 7. Hasil Crosstab Gambaran Tingkat Depresi Berdasarkan Tempat Tinggal

Tingkat Depresi	Tempat Tinggal	Frekuensi (n)	Presentase (%)	
Normal	Asrama	18	18	
	Kos	147	147	
	Kontrakan	34	34	
	Tinggal Dengan Saudara	16	16	
	Depresi Ringan	Asrama	6	6
Depresi Ringan	Kos	90	90	
	Kontrakan	16	16	
	Tinggal Dengan Saudara	14	14	
	Depresi Sedang	Asrama	10	10
	Kos	51	51	
Depresi Sedang	Kontrakan	15	15	
	Tinggal Dengan Saudara	5	5	
	Depresi Berat	Asrama	1	1
	Kos	7	7	
	Kontrakan	3	3	
Depresi Berat	Tinggal Dengan Saudara	1	1	
	Total	434	100,0	

Sumber: Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 8 didapatkan hasil bahwa 147 responden (33,9%) yang bertempat tinggal di kos-kosan tidak mengalami depresi.

8. Hasil Crosstab Gambaran Tingkat Depresi Berdasarkan Uang Saku

Tabel 1. Hasil Crosstab Gambaran Tingkat Depresi Berdasarkan Uang Saku

Tingkat Depresi	Uang Saku Bulanan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Normal	≤ Rp. 500.000	5	1,2
	Rp. 500.000 - Rp. 1.000.000	44	10,1
	Rp. 1.000.000 - Rp. 1.500.000	80	18,4
	Rp. 1.500.000 - Rp. 2.000.000	80	13,4
	Rp. 2.000.000		6,5
	≤ Rp. 500.000		0,2
	Rp. 500.000 - Rp. 1.000.000	58	6,9
	Rp. 1.000.000 - Rp. 1.500.000		9,4
	Rp. 1.500.000 - Rp. 2.000.000	28	9,0
	≥Rp. 2.000.000		
Depresi Ringan	≤ Rp. 500.000	1	3,5
	Rp. 500.000 - Rp. 1.000.000	30	1,6
	Rp. 1.000.000 - Rp. 1.500.000	41	6,5
	Rp. 1.500.000 - Rp. 2.000.000		6,2
	Rp. 2.000.000		2,8
	≤ Rp. 500.000		1,6
	Rp. 500.000 - Rp. 1.000.000	39	0,0
	Rp. 1.000.000 - Rp. 1.500.000		0,0
	Rp. 1.500.000 - Rp. 2.000.000	15	1,8
	≥Rp. 2.000.000		0,7
Depresi Sedang	≤ Rp. 500.000	7	0,2
	Rp. 500.000 - Rp. 1.000.000	28	
	Rp. 1.000.000 - Rp. 1.500.000	27	
	Rp. 1.500.000 - Rp. 2.000.000	12	
	≥Rp. 2.000.000	7	
	≤ Rp. 500.000	0	
	Rp. 500.000 - Rp. 1.000.000	0	
	Rp. 1.000.000 - Rp. 1.500.000		
	Rp. 1.500.000 - Rp. 2.000.000	8	
	≥Rp. 2.000.000		

Rp. 1.500.000		
Rp. 1.500.000 - Rp. 2.000.000	3	
Rp. 2.000.000		
≥Rp. 2.000.000	1	
Total	434	100,0

Sumber: Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 9 didapatkan hasil bahwa 80 responden (18,4%) yang memiliki uang saku berkisar antara Rp. 1.000.000 – Rp. 1.500.000 tidak mengalami depresi.

Pembahasan

1. Gambaran Karakteristik Responden di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

a. Usia

Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas responden berusia 21 tahun. Usia merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi depresi. Perkembangan remaja menuju dewasa yaitu pada usia 18 hingga 24 tahun akan mengakibatkan tingkat depresi yang signifikan. Hal ini dapat terjadi karena banyaknya tekanan persepsi diri dimana mereka akan mulai berfikir untuk hidup mandiri sehingga dapat mengakibatkan mahasiswa rentan mengalami depresi (Krisdianto & Mulyanti, 2015). Satu dari sebelas orang dewasa muda mengalami *major depressive episode*, yang setiap tahunnya meningkat dari tahun 2005 sampai dengan 2014 (Mojtabai, Olfson, & Han, 2016). Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (2013) usia 15 tahun ke atas sebesar 6% menunjukkan gejala-gejala depresi.

Pada mahasiswa yang tergolong dalam usia remaja akhir prevalensi depresi semakin meningkat. Pada penelitian yang dilakukan di Pakistan sebesar 53,43% mahasiswa menunjukkan tanda depresi (Ghayas, Shamim, Anjum, & Hussain, 2014).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dachew, Bisetegn & Gebremariam (2015) menemukan 40,9 % mahasiswa dengan usia ≥ 18 tahun mengalami gangguan kesehatan mental. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa ilmu sosial dengan usia 18-20 tahun lebih banyak mengalami depresi yaitu sebesar 65,51% dibandingkan dengan mahasiswa ilmu biologi yaitu sebesar 45,61% dengan kelompok umur yang sama (Khan, Ali, & Khan, 2015).

b. Jenis Kelamin

Pada penelitian ini mayoritas responden adalah berjenis kelamin perempuan. Hal ini dikarenakan jumlah mahasiswa perempuan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Jumlah penduduk di Yogyakarta sendiri memiliki perbandingan presentase laki-laki dan perempuan sebesar 48,9% dan 51,03% (Badan Pusat Statistik, 2018). Jenis kelamin juga merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan depresi. Hasil penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat pada tahun 2016 menunjukkan bahwa perempuan lebih berpotensi mengalami gejala depresi dibandingkan dengan laki-laki (Mojtabai, Olfson, & Han, 2016).

Gejala depresi yang dialami oleh mahasiswa perempuan dapat dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal misalnya perempuan lebih menggunakan perasaan dalam menanggapi segala hal dan perempuan cenderung berlebihan dalam menggeneralisasikan sikap-sikap negatif yang dapat menyebabkan perempuan mengalami distress psikologis dan akan mempengaruhi kejadian depresi.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azzahra (2017) yang menunjukkan bahwa tingkat distress psikologis perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat distress psikologis yang dialami laki-laki. Sedangkan, faktor internal berhubungan dengan hormon. Dimana pada usia dewasa awal perempuan akan berada pada kematangan seksual. Sehingga hormon estrogen, progesteron dan testosteron akan mengalami perubahan seiring dengan siklus menstruasi pada perempuan. Perubahan hormon estrogen dan progesterone pada saat menstruasi akan berkaitan dengan suasana hati sehingga akan mempengaruhi emosi perempuan (Maulida, 2012).

c. Angkatan

Dalam penelitian ini mayoritas responden adalah mahasiswa angkatan 2015. Mahasiswa yang berada pada angkatan 2015 memiliki kegiatan yang padat seperti beban mata kuliah yang semakin padat, kegiatan organisasi, persiapan dalam menyusun skripsi serta berbagai tuntutan tugas kuliah yang lainnya. Angkatan dapat mempengaruhi tingkat depresi yang dialami mahasiswa. Pada semester awal mahasiswa cenderung mengalami tingkat depresi yang lebih tinggi karena kematang emosi yang kurang. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Indian University yang menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama lebih mengalami tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa tingkat kedua (Deb, et al., 2016).

Mahasiswa semester akhir juga mengalami tingkat depresi yang tinggi. Peneliti berpendapat hal ini dapat terjadi karena mahasiswa

semester akhir sedang mengerjakan skripsi dan mempersiapkan diri untuk mencari pekerjaan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada tahun 2014 yang menunjukkan hasil bahwa kakak kelas atau mahasiswa tingkat akhir mengalami tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa tingkat pertama dan tingkat kedua (Beiter, et al., 2014).

d. Tempat Tinggal

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden bertempat tinggal dikos-kosan. Tempat tinggal dapat berkontribusi dalam tingkat depresi yang dialami oleh mahasiswa. Mahasiswa yang tinggal sendiri di kos-kosan cenderung mengalami tingkat depresi yang lebih tinggi karena berbagai hal, seperti tinggal jauh dengan orang tua untuk pertama kalinya, kesulitan bersosialisasi dengan lingkungan dan beban perkuliahan yang berat. Hal ini sesuai dengan penelitian Amalia (2014), yang menyebutkan bahwa tingkat depresi mahasiswa yang tinggal sendiri lebih tinggi dari mahasiswa yang tinggal dengan orang tua.

e. Uang Saku

Hasil penelitian uang saku bulanan sebagian besar responden adalah sebesar 1.000.000-1.500.000. Peneliti berpendapat dengan uang saku bulanan sebesar itu untuk membiayai hidup di Yogyakarta sudah lebih dari cukup. Dengan uang bulanan yang cukup dan pandai dalam mengelola keuangan mahasiswa akan terhindar dari masalah keuangan yang dapat menyebabkan depresi. Penelitian sebelumnya menyebutkan masalah keuangan erat kaitannya dengan masalah mental pada seseorang. Mahasiswa yang memiliki masalah

finansial akan cenderung mengalami tekanan mental (Dachew, Bisetegn, & Gebremariam, 2015).

2. Gambaran Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Rantau Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Tingkat depresi pada mahasiswa dari tahun ke tahun mengalami kenaikan. Hasil penelitian mengenai gambaran tingkat depresi pada mahasiswa rantau ini menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak mengalami depresi. Berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Tapas Karmakar dan Santosh Kumar Behera (2017) yang dilakukan di Purulia, Bengal Barat India terhadap 160 mahasiswa. Dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa sebesar 41,25% mahasiswa mengalami depresi sedang dan 35,62% mengalami depresi ringan.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Othieno, Okoth, Peltzer, Pengbid & Malla pada tahun 2014 pada 923 mahasiswa University of Nairobi menyatakan bahwa 35,7% mahasiswa mengalami depresi sedang dan 5, 6% mengalami depresi berat (Othieno, Okoth, Peltzer, Pengbid, & Malla, 2014). Hasil penelitian yang dilakukan di Fayoum University kepada 442 mahasiswa kedokteran menunjukkan hasil bahwa 60,8% mengalami depresi (Wahed & Hassan, 2016)

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar mahasiswa tidak mengalami depresi. Hal ini dapat terjadi karena berbagai macam faktor misalnya mekanisme coping. Kemampuan beradaptasi yang dimiliki oleh mahasiswa dapat menjadi salah satu faktor dalam menentukan mekanisme coping yang akan digunakan sehingga dapat mengatasi gejala depresi dan stress

yang mungkin muncul (Krisdianto & Mulyanti, 2015). Dalam mengatasi masalah yang bersifat psikis terutama stress dan depresi, manusia memiliki bentuk antispasi yang normal yaitu mekanisme koping. Ketika mahasiswa memiliki mekanisme koping yang adaptif atau koping yang baik maka mahasiswa tersebut memiliki kemungkinan kecil untuk mengalami stress dan depresi (Krisdianto & Mulyanti, 2015).

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta merupakan kampus yang memiliki semboyan unggul dan islami. Dimana mayoritas mahasiswanya beragama islam yang akan menjalankan perintah agama salah satunya adalah solat. Solat atau mendekatkan diri kepada Allah dapat menghindarkan diri dari stress dan depresi. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan di Arak University menunjukkan bahwa keyakinan dan kepatuhan terhadap ajaran-ajaran islam dapat menyebabkan mahasiswa terhindar dari depresi yang memainkan peran penting dalam pencegahan gangguan mental dalam hidup mereka (Heidari, Pahlavanzadeh, Ghadam, Dehghan, & Ider, 2016).

Sebagian besar responden memilih tidak mengalami gangguan tidur yang berarti saat mengisi kuesioner. Tidur dapat menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Ketika individu memiliki waktu yang cukup untuk tidur maka individu tersebut akan lebih mudah dalam mengatasi stress, menangani masalah yang ada, lebih mudah berkonsentrasi dan dapat berpikir lebih positif sehingga individu akan terhindar dari depresi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan di salah satu Universitas Negeri di

Amerika Serikat mengatakan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan tekanan psikologis termasuk masalah kepribadian antisosial, kecemasan, depresi dan keluhan somatik (Milojevich & Lukowski, 2016).

3. Gambaran Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Rantau Berdasarkan Usia

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam rentang normal diusia 20 – 24 tahun sebanyak 150 (34,6%). Pada usia tersebut individu berada pada masa remaja akhir dan akan memasuki masa dewasa awal. Dimana, individu akan mulai mencari koping yang sesuai dan individu mampu menggunakan mekanisme koping yang adaptif sesuai dengan situasi yang dihadapi. Ketika individu menggunakan koping yang sesuai dalam menghadapi masalah, individu tersebut akan mampu mengatasi masalah yang ada. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan kepada 300 mahasiswa yang menunjukkan bahwa strategi koping yang berfokus pada masalah akan menghasilkan tingkat depresi yang lebih rendah sedangkan strategi koping yang berfokus pada emosi menyebabkan tingkat depresi yang lebih tinggi (Verma & Kumari, 2018).

4. Gambaran Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Rantau Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden yang tidak mengalami depresi adalah perempuan sebanyak 149 responden (34,3%). Perempuan merupakan individu yang cenderung memperhatikan bentuk fisiknya. Pentingnya peranan fisik pada

perempuan dan seiring dengan perubahan yang terjadi akan membuat mereka melakukan evaluasi pada diri mereka sendiri (Kany, 2015). Sehingga perempuan akan mengurangi porsi makannya untuk mendapatkan tubuh yang diinginkan sekaligus akan terhindar dari obesitas.

National Institute of Mental Health menemukan bahwa kecemasan dan gangguan suasana hati berkaitan dengan obesitas sebanyak satu dari empat kasus yang ada. Obesitas dapat meningkatkan resiko terjadinya depresi. Ketika perempuan lebih memikirkan tentang citra tubuhnya, maka perempuan secara tidak langsung akan menjaga bentuk tubuhnya dengan diet dan berolahraga. Dengan demikian, perempuan akan terhindar dari obesitas dan terhindar dari depresi. Hal ini dikarenakan obesitas merupakan salah satu faktor yang dapat berkontribusi terhadap tingkat depresi pada seseorang. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Bali menunjukkan hasil bahwa ada korelasi antara obesitas terhadap kejadian depresi pada mahasiswa usia 15-24 tahun (Putra, 2016).

5. Gambaran Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Rantau Berdasarkan Angkatan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden pada angkatan 2014 tidak mengalami depresi sebanyak 72 responden (16,6%). Hal ini dapat terjadi karena mahasiswa yang berada pada angkatan 2014 merupakan mahasiswa akhir yang sudah terbiasa dengan kehidupan perkuliahan. Sehingga, mahasiswa dapat menyesuaikan diri dengan tekanan yang ada. Berbeda dengan

mahasiswa tahun pertama. Mahasiswa tahun pertama lebih berpotensi mengalami depresi karena mereka baru merasakan kehidupan perkuliahan. Mahasiswa tahun pertama akan merasakan bagaimana meninggalkan rumah dan keluarga untuk yang pertama kalinya, dituntun untuk melakukan segala sesuatunya sendiri dan juga penyesuaian diri terhadap lingkungan yang baru akan berdampak pada tingkat depresi yang dialami mahasiswa tahun pertama. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan kepada 611 mahasiswa di Australia yang menunjukkan hasil bahwa tingkat depresi lebih tinggi dialami oleh mahasiswa tahun pertama (Farrer, Guliver, Bennett, Fassnacht, & Griffiths, 2016).

6. Gambaran Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Rantau Berdasarkan Alamat Asal

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang berasal dari pulau jawa tidak mengalami depresi sebanyak 143 responden (32,9%). Sebagian besar suku di pulau jawa adalah suku jawa. Dimana suku jawa memiliki nilai budaya yang mengarah pada prinsip ikhlas (*nrimo*). Apapun yang terjadi harus diterima dengan senang hati dan lapang dada karena merupakan takdir yang harus dijalani, begitulah prinsip dari *nrimo* (Wijayanti & Nurwianti, 2010).

Individu yang mampu menerapkan prinsip *nrimo* dalam kehidupannya ketika mendapatkan tekanan dan masalah individu tersebut akan menerimanya dengan ikhlas, berpikir positif seperti menilai ada hikmah dibalik kesulitan yang dialami dan

menyerahkan segala urusan yang ada kepada Allah sehingga individu akan terhindar dari depresi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan terhadap 371 orang suku Jawa, menunjukkan hasil bahwa semakin tinggi nilai budaya *nrimo* maka semakin tinggi tingkat *well-being* yang akan membuat individu merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan (Pambudi, 2016).

7. Gambaran Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Rantau Berdasarkan Tempat Tinggal

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang tidak mengalami depresi lebih banyak tinggal di kos-kosan sebanyak 147 (33,9%). Dimana ketika tinggal di lingkungan kos-kosan mahasiswa akan lebih sering bersosialisasi dengan temannya. Teman merupakan salah satu sumber dukungan sosial bagi mahasiswa. Berbincang dengan teman mengenai keluhan kesah yang dirasakan dapat menghindarkan mahasiswa tersebut pada rasa jenuh, putus asa dan stress atau depresi (Astuti & Hartati, 2013).

Dukungan sosial tidak hanya didapatkan dari teman tetapi bisa juga dari orangtua. Mahasiswa rantau akan tinggal terpisah untuk waktu yang cukup lama dengan orangtuanya. Dengan demikian di zaman yang modern ini mahasiswa dapat memanfaatkan internet untuk berkomunikasi dengan orang tua sehingga mahasiswa tidak merasa sendirian ataupun kesepian seperti yang dikatakan oleh Deatherage et al (2014) internet dapat digunakan sebagai mekanisme menghilangkan stress atau depresi.

8. Gambaran Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Rantau Berdasarkan Uang Saku

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tidak mengalami depresi dengan uang saku sebesar Rp. 1.000.000 – Rp. 1.500.000 sebanyak 80 responden (18,4%). Bagi sebagian mahasiswa, kuliah merupakan pertama kalinya mereka jauh dari rumah dan harus bisa bertanggung jawab atas biaya yang mereka keluarkan sehari-hari. Pengeluaran yang dikeluarkan oleh mahasiswa tidaklah sedikit mulai dari pengeluaran untuk kebutuhan makan, membeli pakaian dan pengeluaran untuk tugas-tugas kuliah. Dengan uang bulanan sebesar Rp. 1.000.000,00 – Rp. 1.500.000,00 seharusnya cukup untuk membiayai hidup di Yogyakarta. Selain itu, mahasiswa biasanya akan menghemat pengeluaran agar nantinya cukup untuk memenuhi kebutuhan hidup saat merantau. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa mahasiswa yang memiliki keterampilan dan tanggung jawab untuk membuat anggaran dan menghemat pengeluaran serta di dukung oleh keuangan yang memadai dapat mengurangi depresi pada mahasiswa (Beiter, *et al.*, 2014).

Kesimpulan

1. Karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar responden berusia 21 tahun, berjenis kelamin perempuan, sebagian besar responden berada pada semester 6, bertempat tinggal di kos-kosan dan memiliki uang saku bulanan Rp. 1.000.000-Rp. 1.500.000.

2. Responden dalam penelitian ini sebagian besar tidak mengalami depresi
3. Gambaran tingkat depresi pada mahasiswa rantau mayoritas responden berada pada rentang normal berada pada usia 20-24 tahun.
4. Gambaran tingkat depresi pada mahasiswa rantau berdasarkan jenis kelamin mayoritas responden yang tidak mengalami depresi adalah perempuan.
5. Gambaran tingkat depresi pada mahasiswa rantau berdasarkan angkatan mayoritas responden tidak mengalami depresi yang berada pada angkatan 2014.
6. Gambaran tingkat depresi pada mahasiswa rantau berdasarkan alamat asal mayoritas responden berasal dari pulau jawa dan memiliki tingkat depresi yang normal.
7. Gambaran tingkat depresi pada mahasiswa rantau berdasarkan tempat tinggal mayoritas responden bertempat tinggal dikos-kosan dengan tingkat depresi normal.
8. Gambaran tingkat depresi pada mahasiswa rantau berdasarkan uang saku mayoritas responden memiliki uang saku sebesar Rp. 1.000.000 – Rp. 1.500.000 dan tidak mengalami depresi.

Saran

1. Bagi responden yang memiliki tingkat normal disarankan untuk meningkatkan mekanisme coping agar terhindar dari tingkat depresi yang lebih parah. Bagi responden yang memiliki tingkat depresi ringan, sedang dan berat disarankan untuk mencari mekanisme coping yang sesuai agar tingkat depresi tidak semakin meningkat.
2. Bagi institusi pendidikan disarankan untuk mensosialisasikan terkait tanda gejala depresi kepada mahasiswa dan cara mencegah

ataupun menangani ketika sudah terjadi depresi. Selain itu dengan tingkat depresi yang lebih dari 50% disarankan untuk membentuk lembaga atau badan yang menaungi terkait konseling atau masalah kesehatan jiwa untuk mahasiswa.

3. Bagi institusi kesehatan diharapkan dapat memberikan dan meningkatkan pelayanan dibidang kesehatan jiwa kepada mahasiswa.

Referensi

- Amelia, M. A. (2016). Perbandingan Tingkat Depresi Antara Mahasiswa Yang Tinggal Dengan Orangtua Dan Tinggal Sendiri Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan.
- Astuti, T. P., & Hartati, S. (2013). Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Fenomenologis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP). *Jurnal Psikologi Undip*, 69-81.
- Azzahra, F. (2017). Pengaruh Resiliensi Terhadap Distress Psikologi Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 80-96.
- Badan Pusat Statistik. (2018). *Presentase Penduduk Menurut Provinsi dan Jenis Kelamin*.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., & Sammut, M. C. (2014, November 8). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorder*, 90-96.
- Dachew, B. A., Bisetegn, T. A., & Gebremariam, R. B. (2015). Prevalence of Mental Distress and Associated Factors among Undergraduate Students of University of Gondar, Northwest Ethiopia: A Cross-Sectional Institutional Based Study. *Plos One*.
- Deatherage, S., Servaty-Seib, H., & Aksoz, I. (2014). Stress, Coping and Internet Use of College Students.

- Journal of American College Health*, 40-46.
- Deb, S., Banu, P. R., Thomas, S., Vardhan, R. V., Rao, P. T., & Khawaja, N. (2016). Depression Among Indian University Students and Its Association with Perceived University Academic Environment, Living Arrangements and Personal Issues. *Asian Journal Of Psychiatry*, 108-117.
- Farrer, L. M., Guliver, A., Bennett, K., Fassnacht, D. B., & Griffiths, K. M. (2016). Demographic and psychosocial predictors of major depression and generalised anxiety disorder in Australian university students. *BMC Psychiatry*. doi:10.1186/s128888-016-0961-z.
- Ghayas, S., Shamim, S., Anjum, F., & Hussain, M. (2014, october). Prevalence and Severity of Depression among Undergraduate Students in Karachi, Pakistan: A Cross Sectional Study. *Tropical Journal of Pharmaceutical Research*, 1733-1738.
- Heidari, F. G., Pahlavanzadeh, S., Ghadam, M. S., Dehghan, M., & Ider, R. (2016). The Relationship Between Religiosity and Depression Among Medical Students. *Asian Journal of Nursing Education and Research*, 414-418.
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A Systematic Review Of Student Of Depression Prevalence In University Student. *Journal Of Psychiatric Research* 47, 391 - 400.
- Kany, A. (2015). Hubungan antara citra tubuh dengan konsep diri pada wanita yang melakukan olahraga kebugaran di Jetset fitness center Palembang. *Jurnal Psikologi Universitas Bina Darma Palembang*, 1-11.
- Karmakar, T., & Behera, S. K. (2017). Depression among the College Students: An Empirical Study. *Educational Quest: An Int. J. of Education and Applied Social Science: Vol. 8, No. 1*, 163-170.
- Khan, S., Ali, S., & Khan, R. (2015). Symptoms of Depression in Emerging Adults. *Ann Psychiatry Ment Health* 3(7):1050.
- Krisdianto, M. A., & Mulyanti. (2015). Mekanisme Koping Berhubungan dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, Vol. 3, No. 2, 71-76.
- Maulida, A. (2012). *Gambaran Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Program Sarjana Yang Melakukan Konseling Di Badan Konseling Mahasiswa Universitas Indonesia*. Skripsi. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Milojevich, H. M., & Lukowski, A. F. (2016). Sleep and Mental Health in Undergraduate Students with Generally Health Sleep Habits. *PLOS ONE*.
- Mojtabai, R., Olfson, M., & Han, B. (2016, December). National Trends in the Prevalence and Treatment of Depression in Adolescents and Young Adults. *PEDIATRICS*, 138.
- National Institute of Mental Health (NIMH). (2012). *Depression and College Student: Answer To College Student's Frequently Asked Question About Depression*.
- Othieno, C. J., Okoth, R. O., Peltzer, K., Pengbid, S., & Malla, L. O. (2014, August 20). Depression Among University Students in Kenya: Prevalence and Sociodemographic Correlates. *Journal of Affective Disorders*, 165, 120-125.
- Pambudi, A. N. (2016). *Hubungan Nilai Budaya Jawa Rukun dan Nrimo dengan Subjective Well-Being Suku Jawa*. Malang.
- Putra, I. P. (2016). *Gambaran Tingkat Depresi dan Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2013*

- Universitas Warmadewa Denpasar Bali. *E-Jurnal Medika*, Vol. 5 No. 5, 1-4.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Stuart, G. W. (2013). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. Mosby: Elsevier Inc.
- Verma, V. K., & Kumari, P. (2018). Depression as a Function of Coping Strategies and Stress amongst College Students. *International Journal of Innovative Knowledge Concepts*, Volume VI.
- Wahed, W. Y., & Hassan, S. K. (2016). Prevalence and associated factors of stress, anxiety and depression among medical Fayoum University students. *Alexandria Journal of Medicine*, 77-84.
- Wijayanti, H., & Nurwianti, F. (2010). Kekuatan Karakter dan Kebahagiaan Pada Suku Jawa. *Jurnal Psikologi*, 114-122.

