
Gambaran Depresi pada Mahasiswa di Kota Banda Aceh

Description of Depression in College Students in Banda Aceh City

Riskiana Putri¹; Marthoenis²; Martina²

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

²Bagian Keilmuan Keperawatan Jiwa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

ABSTRAK

Permasalahan kejiwaan yang akhir-akhir ini mendapatkan perhatian yang cukup serius dari berbagai pihak di dunia yaitu depresi. Depresi merupakan suatu jenis masalah psikologis yang mempengaruhi emosi, pikiran, maupun perilaku seseorang secara negatif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat depresi pada mahasiswa di Kota Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif, yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel maupun lebih tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Populasi penelitian adalah 410 mahasiswa. Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *non-probability sampling* dan menggunakan metode *purposive sampling* yang berjumlah 100 responden. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner *Patient Health Questionnaire-9* (PHQ-9) salah satu alat yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat depresi dan dikembangkan oleh Spitzer et al. (2001). Metode analisa data menggunakan analisis univariat yaitu tabel distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat depresi pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah adalah tidak mengalami depresi (51,0%). Diharapkan untuk penelitian selanjutnya agar dapat digunakan sebagai referensi dan mencari faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat depresi.

Kata Kunci: Aktifitas fisik, Tingkat Depresi, Mahasiswa

ABSTRACT

A psychiatric problem that has recently received quite serious attention from various parties in the world is depression. Depression is a type of psychological problem that negatively affects a person's emotions, thoughts and behavior. The purpose of this study was to describe the level of depression in university students in Banda Aceh City. This study uses a descriptive design, namely research conducted to determine the value of the independent variable, either one or more variables without making comparisons, or connecting with other variables. The research population is 410 students. Sampling in this study was non-probability sampling and using a purposive sampling method, amounting to 100 respondents. The data collection tool used the Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) questionnaire, one of the tools that can be used to measure depression levels and was developed by Spitzer et al. (2001). The data analysis method uses univariate analysis, namely the frequency distribution table. The results showed that the level of depression in students of the Faculty of Nursing at Shi'a University were not depressed (51.0%). It is hoped that further research can be used as a reference and look for other factors that can affect depression levels.

Keywords: Physical activity, Depression Level, Student

Korespondensi:

Marthoenis, Dosen Program Studi Keperawatan USK Banda Aceh
Email: marthoenis@usk.ac.id

PENDAHULUAN

Permasalahan kejiwaan yang akhir-akhir ini mendapatkan perhatian yang cukup serius dari berbagai pihak di dunia yaitu depresi. Depresi merupakan suatu jenis masalah psikologis yang mempengaruhi emosi, pikiran, maupun perilaku seseorang secara negatif. Depresi dapat menimbulkan berbagai dampak kepada individu seperti dampak terhadap kesehatan fisik, munculnya gangguan jiwa, individu yang menjadi tidak produktif, menghambat relasi yang positif dengan keluarga, teman, maupun rekan kerja, dapat membahayakan diri maupun orang lain, membuat hidup menjadi tidak bermakna, bahkan dapat memunculkan pemikiran-pemikiran untuk bunuh diri (Aprodita, 2021).

Berdasarkan WHO (2015) menyatakan bahwa secara global jumlah manusia yang mengalami depresi mencapai 300 juta jiwa atau 4,4% populasi dunia. Sementara itu, menurut data Riskesdas (2013), secara nasional di Indonesia, jumlah populasi yang mengalami gangguan mental disertai dengan depresi mencapai 6% penduduk Indonesia. Selain itu, data Riskesdas tahun 2018 meningkat menjadi 11,6% populasi orang dewasa, yaitu sekitar 1.740.000 orang mengalami gangguan mental emosional seperti depresi. Angka prevalensi ini cenderung meningkat sejalan dengan stressor sosial yang semakin berat, penyakit kronis, dan

kehidupan spiritual yang bermakna kian ditinggalkan (Perwito Utomo & Meiyuntari, 2015). Kondisi individu dewasa muda yang menjadi sasaran penelitian ini, sangat rentan terjangkit tingkat depresi terhadap aktivitas fisik, mengingat tuntutan eksternal maupun internal menyangkut tugas perkembangan yang semakin besar (Anissa et al. 2022)

Hasil wawancara 5 dari 8 responden pada mahasiswa mengatakan bahwa padatnya jadwal perkuliahan membuat mereka kurang melakukan aktifitas fisik. Jadwal perkuliahan yang padat dan kegiatan kemahasiswaan seperti organisasi pada kegiatan-kegiatan tertentu di bidang minatnya dapat menyita waktu yang berdampak pada tingkat aktivitas fisik dan membuat tugas perkuliahan dikerjakan mendekati *deadline*. Mahasiswa juga mengalami kelelahan mental, stress yang lebih besar dan merasa lebih depresi dari masa sebelumnya, dengan begitu maka aktivitas fisik yang dilakukan dewasa muda secara tidak langsung akan berkurang. Kurangnya aktivitas fisik berhubungan dengan peningkatan gejala depresi.

Berdasarkan uraian di atas, aktivitas fisik menjadi sebuah kegiatan sehari-hari yang sangat menentukan *social life* dewasa muda sehingga tingkatan depresi perlu kiranya diukur nilainya melalui sebuah penelitian. Karena hal tersebut dan masih sedikitnya penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dengan tingkat

depresi pada dewasa muda di Indonesia, khususnya di kota Banda Aceh, peneliti termotivasi untuk melakukan penelitian “Gambaran Tingkat Depresi pada Dewasa Muda di Kota Banda Aceh”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif. Proses pengumpulan data dilakukan pada tanggal 24 Januari 2023 di Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa keperawatan USK yang berjumlah 440 orang. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah berusia 18-25 tahun. Dengan menggunakan rumus slovin, sampel penelitian ini berjumlah 81 orang.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner Patient Health Questionnaire–9 (PHQ-9) yang terdiri atas 9 pertanyaan. Pengumpulan data dilakukan setelah dinyatakan lulus etik. Analisa data yang digunakan yaitu analisa univariat yaitu distribusi frekuensi.

HASIL

1. Data Demografi

Tabel 1. Data Demografi Mahasiswa (n=81)

Data Demografi	f	%
----------------	---	---

Usia		
19 tahun	6	6,0
20 tahun	75	75,0
21 tahun	17	17,0
22 tahun	2	2,0
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	6	0,6
Perempuan	94	94,0
Asal Daerah		
Kota Banda Aceh	27	27,0
Luar Banda Aceh	73	72,0

Distribusi data demografi pada tabel 1

menunjukkan rata-rata usia mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala adalah 20 tahun sebanyak 75%. Sebagian besar mahasiswa Fakultas Keperawatan berjenis kelamin perempuan sebanyak 94%. Mayoritas responden berasal dari luar Kota Banda Aceh 72%, dan seluruh mahasiswa berasal dari angkatan 2020 100%.

2. Analisa Univariat

Tabel 2. Distribusi tingkat depresi mahasiswa (n=81)

Tingkat depresi	f	%
Normal	28	28,0
Gejala Depresi ringan	27	27,0
Depresi ringan	26	26,0
Depresi sedang	18	18,0
Depresi berat	1	1,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat depresi pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala yaitu sedang sebanyak 28 orang (28,0%).

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini ditemukan bahwa dari 100 responden, sebanyak 27 % responden tidak mengalami depresi, 27% responden mengalami gejala depresi ringan, 26%

diantaranya mengalami depresi ringan, dan sebanyak 18% responden mengalami depresi sedang, serta 1 diantara 100 responden mengalami depresi berat. Kesehatan mental atau depresi merupakan komponen mendasar dari definisi kesehatan. Kesehatan mental yang baik memungkinkan orang untuk menyadari potensi mereka, mengatasi tekanan kehidupan yang normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitas mereka. Keadaan mental yang kurang baik menandakan bahwa adanya ketidakseimbangan yang terjadi pada seseorang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Toseeb *et al* (2014) menunjukkan bahwa gejala depresi tidak signifikan disebabkan oleh aktivitas fisik, hal ini juga dipengaruhi oleh beberapa faktor lainnya seperti faktor biologi, mekanisme koping, psikologi atau kepribadian.

Dapat diketahui dari hasil analisa data bahwa mayoritas mahasiswa kadang-kadang mengalami sulit tidur (39,0%), merasa lelah dan kurang bertenaga (41,0%), penurunan minat dalam melakukan apapun (48,0%). Apabila dikaitkan dengan kondisi saat ini, meningkatnya tingkat depresi seseorang sangat berhubungan dengan keadaan-keadaan yang sifatnya tidak pasti (Aprodita, 2021). *Progress* yang tidak pasti, khususnya terkait tugas perkuliahan yang tidak menentu, masalah ekonomi yang banyak terjadi, serta

keadaan-keadaan terkait relasi, teman, ataupun pendidikan yang masih belum dapat diperkirakan ke arah mana perkembangannya akan menjadi stressor mayor yang berpotensi menyebabkan depresi.

Depresi juga dapat dipengaruhi oleh usia. Pada mahasiswa, terjadi berbagai macam kejadian yang dapat menyebabkan depresi. Pada usia dewasa awal ini sering terjadi perasaan tertekan atau kesedihan akibat beberapa hal yang dapat memicu terjadinya depresi, belum lagi tingginya tekanan dan tuntutan yang dirasakan mahasiswa pada saat sekarang ini, tanpa disadari dapat mempengaruhi kualitas fisik dan juga kesehatan mentalnya. Mereka cenderung menyimpan beban yang besar secara psikologis yang dapat berdampak pada kondisi depresi (Fitriah & Hariyono, 2019). Hal tersebut berbanding terbalik dengan penelitian ini dimana hanya 1,0% responden sering merasa resah atau gelisah dan merasa sedih atau putus asa (3,0%), hasil tersebut menggambarkan mayoritas mahasiswa tidak mengalami depresi.

KESIMPULAN

Tingkat depresi pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah adalah tidak mengalami depresi (51,0%)

SARAN

1. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan kepustakaan, sehingga dapat digunakan sebagai media acuan referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai hubungan aktifitas fisik dengan tingkat depresi.
 2. Bagi peneliti selanjutnya dapat digunakan untuk referensi penelitian selanjutnya, dan dapat dicari faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat depresi.
- Toseeb U, Brage S, Corder K, Dunn VJ, Jones PB, Owens M, et al. Exercise and depressive symptoms in 15. adolescents: a longitudinal cohort study. *JAMA Pediatr.* 2014;168(12):1093-100.
- World Health Organization. (2015). *Depression and other common mental disorders global health estimates.* Geneva.

REFERENSI

- Aprodita, N. P. (2021). Peran intolerance of uncertainty terhadap depresi pada individu dewasa awal. *Humanitas*, 5(2), 179–196.
- Fitriah, A., & Hariyono, D. S. (2019). Hubungan Self Esteem terhadap Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa. *Psycho Holistic*, 1(1), 8–17
- Perwito Utomo, R. H. R., & Meiyuntari, T. (2015). Kebermaknaan Hidup, Kestabilan Emosi dan Depresi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(03), 274–287. <https://doi.org/10.30996/persona.v4i03.722>