

DEPRESI PADA MAHASISWA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

Uswatun Hasanah^{1*}, Nuri Luthfiatil Fitri¹, Supardi¹, Livana PH²

¹Akademi Keperawatan Dharma Wacana, Jalan kenanga No 3 Mulyojati 16 C Kota Metro, Indonesia 34125

²Program Studi Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Jln Laut 31A Kendal, Jawa Tengah, Indonesia 51311

*emailnyauus@gmail.com

ABSTRAK

Depresi di kalangan mahasiswa sangat lazim terjadi. Mahasiswa merupakan kelompok khusus yang berada pada masa transisi dari masa remaja menuju dewasa yang dapat membuat stres dalam kehidupan seseorang. Mahasiswa mencoba untuk menyesuaikan diri, membuat rencana untuk masa depan, dan jauh dari rumah sering menyebabkan kecemasan dan berakibat depresi bagi mahasiswa. Ditambah lagi pada masa pandemic Covid-19 mahasiswa merasa bosan berada dirumah, tidak memahami materi perkuliahan secara optimal, bingung dengan metode pembelajaran daring, serta merasa kemampuan dan nilainya menurun drastis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat depresi mahasiswa selama pandemi Covid-19. Penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif analitik. Sampel penelitian berjumlah 147 mahasiswa, penelitian dilakukan pada bulan Mei 2020 pada mahasiswa Akper Dharma Wacana. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner BDI II. Data dianalisis secara univariat dengan distribusi frekuensi. Hasil penelitian didapatkan bahwa sebanyak 21,1 % mahasiswa mengalami depresi ringan, 17% mahasiswa mengalami depresi sedang dan 3,4% mengalami depresi berat.

Kata kunci: depresi; mahasiswa; pandemi COVID-19

DEPRESSION AMONG COLLEGE STUDENTS DUE TO THE COVID 19 PANDEMIC

ABSTRACT

Depression among college students is very common. College students are special groups that are in transition from adolescence to adulthood that can create stress in one's life. College students try to fit in, make plans for the future, and being away from home often causes anxiety and results in depression for college students. In addition, during the Covid-19 pandemic, students felt bored at home, did not understand material optimally, were confused with online learning methods, and felt their abilities and grades dropped dramatically. This study aims to determine the level of student depression during the Covid-19 pandemic. The quantitative research with a descriptive analytic approach. The research sample was 147 students, the study was conducted in May 2020 on the students of Akper Dharma Wacana. The research instrument used the BDI II questionnaire. Data were analyzed univariately with a frequency distribution. The results showed that 21.1% of students had mild depression, 17% of students had moderate depression and 3.4% had severe depression.

Keywords: college student; depression; the COVID-19 pandemic

PENDAHULUAN

Wabah COVID-19 menjadi sumber stres dengan pengaruh yang besar, baik untuk individu maupun kelompok sosial. Individu dapat mengalami masalah masalah psikologis yang berbeda-beda, terutama jika seseorang mengalami langsung terpapar COVID-19. Penelitian Hasanah, Ludiana, Immawati, & Livana (2020) menunjukkan bahwa mayoritas masalah psikologis yang dialami mahasiswa dalam proses pembelajaran daring yaitu kecemasan, namun stres dan depresi juga terjadi pada mahasiswa selama pandemic COVID-19. Penelitian Livana, Mubin, dan

Basthomi (2020) Menunjukkan bahwa penyebab stres mahasiswa selama pandemic COVID-19 adalah tugas pembelajaran. Tugas pembelajaran menjadi hal wajar dalam dunia pendidikan khususnya mahasiswa, namun hal ini menimbulkan masalah psikologis. Salah satu masalah psikologis yang dapat dialami yaitu depresi. Depresi adalah gangguan yang sering terjadi di pusat konseling perguruan tinggi. Berbagai peristiwa stres terkait dengan gejala depresi terutama disebabkan tantangan baru dan stres dari kehidupan akademik, keluarga dan domain sosial, hal tersebut meningkatkan depresi di kalangan mahasiswa.

Depresi merupakan penyakit mental serius yang biasanya ditandai oleh perasaan sedih atau cemas. Sebagian besar mahasiswa terkadang merasa sedih atau cemas, tetapi emosi ini biasanya berlalu dengan cepat dalam beberapa hari. Depresi yang tidak diobati dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Kamble, 2018). Sebagai reaksi terhadap depresi yang dialami, beberapa mahasiswa merasa tertekan. Mahasiswa mungkin menangis sepanjang waktu, melewatkan kelas, atau mengisolasi diri mereka tanpa menyadari bahwa mereka tertekan. Depresi dapat mempengaruhi prestasi akademis. Para siswa menghadapi begitu banyak beban akademik, seperti menjawab pertanyaan di kelas, pemahaman materi, persaingan dengan teman sekelas, memenuhi harapan guru dan orang tua yang menyebabkan stres akademik (Kamble, 2018).

Studi sebelumnya melaporkan bahwa depresi di kalangan mahasiswa terjadi di seluruh dunia (Eller, Aluoja, Vasar, & Veldi, 2006); (Ibrahim, Kelly, & Glazebrook, 2012); (Mahmoud, Staten, Hall, & Lennie, 2012) dan prevalensi tampaknya meningkat (Reavley & Jorm, 2010). Studi ini menunjukkan bahwa prevalensi depresi di kalangan mahasiswa adalah 33% (CI95%: 32 – 34). Steptoe et al. menunjukkan bahwa negara Asia memiliki gejala depresi tingkat tertinggi. Penelitian lain menunjukkan terdapat 43% mahasiswa melaporkan gejala depresi yang dapat mengganggu studi, gejala depresi ini memberikan pengaruh negatif pada mahasiswa dan berpengaruh pada kinerja akademis dan juga menyebabkan pikiran negatif (Hoban, 2009). Para siswa yang

dievaluasi selama periode pandemi menunjukkan tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang jauh lebih tinggi, dibandingkan dengan para siswa pada masa-masa normal. Hasil menunjukkan bahwa pandemi memiliki efek psikologis negatif pada siswa (Maia & Dias, 2020).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 5 mahasiswa Akper Dharma Wacana selama pandemic covid-19 menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami penurunan minat dan semangat, mudah lelah, sedih, murung, gangguan pola tidur dan konsentrasi menurun. Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut, maka perlu dilakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui tingkat depresi mahasiswa selama pandemi covid-19.

METODE

Penelitian dengan pendekatan deskriptif analitik dengan jumlah sampel 147 responden telah dilakukan pada bulan April 2020 pada mahasiswa selama pandemic Covid-19. Penelitian dilakukan pada mahasiswa Akper Dharma Wacana. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tingkat depresi menggunakan instrument Beck Depresi Inventory-II (BDI II). Data hasil penelitian dianalisis secara univariat yang disajikan secara distribusi frekuensi.

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dan berusia rata-rata 20 tahun, Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami depresi ringan.

Tabel 1.
Tingkat Depresi Responden (n=147)

Tingkat Depresi	f	%
Depresi Normal	86	58,5 %
Depresi Ringan	31	21,1 %
Depresi Sedang	25	17%
Depresi Berat	5	3,4%

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan sebanyak 21,1 % mahasiswa mengalami depresi ringan,

17% mahasiswa mengalami depresi sedang dan 3,4% mengalami depresi berat. Depresi merupakan masalah kesehatan utama yang

menyebabkan penurunan produktivitas dalam studi atau bekerja, kognitif, psikomotor, hilangnya inisiatif, dan apatis (Nagaraja, Reddy, Ravishankar, Jagadisha & Muninarayana, 2015). Depresi di kalangan mahasiswa sangat lazim dan luas menyebar di seluruh negeri (E.IldarAbadi, et al., 2002; S.Abedini, et al.,2007; M. Frotani, 2005). Mahasiswa adalah kelompok khusus individu yang bertahan dalam periode transisi kritis di mana mereka berada dalam masa peralihan dari masa remaja sampai dewasa dan dapat menjadi salah satu momen yang paling menyebabkan stres dalam kehidupan seseorang. Remaja mencoba untuk menyesuaikan diri, mempertahankan nilai yang baik, merencanakan untuk masa depan, dan jauh dari rumah sering menyebabkan kecemasan bagi banyak siswa (Buchanan, 2012). Depresi, terutama pada masa dewasa awal, dapat menyebabkan efek besar dalam keberhasilan akademik, hubungan masa depan, pekerjaan, dan mungkin menyebabkan penyalahgunaan alkohol dan zat (Eisenberg, Gollust, Golberstein & Hefner, 2007).

Depresi ditandai dengan adanya perasaan sedih, suasana hati kosong, disertai dengan perubahan somatik dan kognitif yang secara signifikan mempengaruhi kapasitas individu untuk berfungsi dengan baik (American Psychiatric Association, 2013). Depresi memiliki efek nyata pada kebiasaan makan, pola tidur dan cara orang berpikir. Dengan demikian, depresi dapat menyebabkan gangguan kegiatan kehidupan sehari-hari (Aghakani, Nia, Eghtedar, Rahbar, Jasemi & Zadeh, 2011). Sebagai reaksi terhadap stres ini, beberapa siswa merasa tertekan. Mereka mungkin menangis sepanjang waktu, melewatkan kelas, atau mengisolasi diri mereka tanpa menyadari bahwa mereka tertekan. Lebih dari dua pertiga remaja tidak berbicara tentang masalahnya atau mencari bantuan untuk masalah kesehatan mental (J. M. Castaldelli-Maia, S. S. Martins, D. Bhugra et al., 2012).

Beck depresi Inventory (BDI) telah dimanfaatkan untuk mendeteksi prevalensi depresi di kalangan mahasiswa. Beberapa studi mendukung kegunaan BDI dalam

mengukur dan memprediksi depresi pada remaja (Kumar, Jain, & Hegde, 2012); (Teri, 1982). Studi ini menunjukkan bahwa prevalensi depresi di kalangan mahasiswa adalah 33% (CI 95%: 32 – 34). Steptoe et al. menunjukkan bahwa negara Asia memiliki gejala depresi tingkat tertinggi (Steptoe, A., et all 2008). Bayramand Bilgel melaporkan bahwa depresi ditemukan di 27,1% dari mahasiswa Universitas Turki (Bayram & Bilgel, 2008), Bostanci melaporkan bahwa dari semua mahasiswa Universitas di Denizli, 26,2% memiliki Skor BDI 17 atau lebih tinggi (M. et al., 2005).

Banyak kasus depresi yang tidak teridentifikasi. Hal ini dikarenakan tidak dilakukannya pengukuran terkait depresi kepada para mahasiswa. Menurut Fleming (dalam Paul, 2011), konsekuensi dari tidak teridentifikasinya mahasiswa yang mengalami depresi sangat fatal. Tidak menutup kemungkinan bahwa mahasiswa tersebut keluar dari universitas, menggunakan obat-obatan terlarang, menjadi pecandu alkohol, bahkan bunuh diri. *Screening* gejala depresi sangat diperlukan untuk mahasiswa sehingga penurunan nilai akademis mahasiswa diharapkan dapat diantisipasi lebih awal.

SIMPULAN

Banyak mahasiswa yang mengalami gejala depresi tidak teridentifikasi. *Screening* awal diperlukan untuk mengidentifikasi mahasiswa mahasiswa yang mengalami gejala depresi. Selama pandemic COVID-19 mayoritas mahasiswa mengalami depresi ringan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aghakhani, N., Nia, H., Eghtedar, S., Rahbar, N., Jasemi, M., Zadeh, M. (2011). Prevalance of Depression among Students of Urmia University of Medical Scinces (Iran). *Iran J Psychiatry Behav Sci.* 5 (2): 131-5.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic And Statistical Mental Disorders Manual Of Fifth Edition Dsm-5.* In *American Psychiatric Publishing.*

- Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0345-x>
- Buchanan, J. L. (2012). Prevention of Depression in the College Student Population: A Review of the Literature. *Archives of Psychiatric Nursing*. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2011.03.003>
- Eller, T., Aluoja, A., Vasar, V., & Veldi, M. (2006). Symptoms of anxiety and depression in Estonian medical students with sleep problems. *Depression and Anxiety*. <https://doi.org/10.1002/da.20166>
- Hasanah, U., Ludiana, L., Immawati, I., & Livana, P. H. (2020). Psychological Description of Students in the Learning Process During Pandemic Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.3.2020.299-306>
- Hoban, M. (2009). American college health association-national college health assessment spring 2008 reference group data report (Abridged): The American college health association. *Journal of American College Health*. <https://doi.org/10.3200/JACH.57.5.477-488>
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., & Glazebrook, C. (2012). Reliability of a shortened version of the Zagazig Depression Scale and prevalence of depression in an Egyptian university student sample. *Comprehensive Psychiatry*. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2011.06.007>
- Kamble, R. G. (2018). *Academic Stress and Depression Among College Students*. (January). <https://doi.org/10.24941/ijcr.33132.12.20>
- 18
- Kumar, G. S., Jain, A., & Hegde, S. (2012). Prevalence of depression and its associated factors using Beck Depression Inventory among students of a medical college in Karnataka. *Indian Journal of Psychiatry*. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.102412>
- Livana, P. H., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). “ Learning Task” Attributable to Students’ Stress During the Pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208. <http://dx.doi.org/10.32584/jkj.v3i2.590>
- M., B., O., O., N.K., O., L., O., A., E., N., E., ... F., K. (2005). Depressive symptomatology among university students in Denizli, Turkey: Prevalence and sociodemographic correlates. *Croatian Medical Journal*.
- Mahmoud, J. S. R., Staten, R. T., Hall, L. A., & Lennie, T. A. (2012). The relationship among young adult college students’ depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. *Issues in Mental Health Nursing*. <https://doi.org/10.3109/01612840.2011.632708>
- Maia, B. R., & Dias, P. C. (2020). Anxiety, depression and stress in university students: The impact of COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas)*. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>
- Reavley, N., & Jorm, A. F. (2010). Prevention and early intervention to improve mental health in higher education students: A review. *Early Intervention in Psychiatry*. <https://doi.org/10.1111/j.1751-7893.2010.00167.x>
- Teri, L. (1982). The use of the beck depression inventory with adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*. <https://doi.org/10.1007/BF00915946>