

TINGKAT DEPRESI MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS UDAYANA TAHUN 2019

Ni Made Betti Ratricia Surya Dewi*, I Made Subrata, Made Pasek Kardiwinata, Ni Komang Ekawati

Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

**email: bettiratricia97@gmail.com*

ABSTRAK

Depresi merupakan penyakit gangguan mental yang ditandai dengan penurunan *mood*, perasaan bersalah serta menarik diri dari kehidupan sosial. Depresi dapat terjadi pada semua kelompok umur termasuk mahasiswa. Penelitian yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Muhammadiyah Sumatra Utara mendapatkan hasil bahwa mahasiswa yang mengalami depresi dalam menyusun skripsi sebesar 23.80%. Tingginya prevalensi depresi tersebut, serta belum adanya penelitian terkait hal ini di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, menunjukkan bahwa penelitian ini penting dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat depresi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana yang menyusun skripsi. Desain penelitian ini adalah *cross sectional* deskriptif. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 80 mahasiswa yang diukur menggunakan kuisioner BDI II. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana sebesar 27.50% mengalami depresi ringan, 11.25% mengalami depresi sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa prevalensi depresi mahasiswa yang menyusun skripsi cukup tinggi. Oleh karena itu, diperlukan perencanaan preventif dan promotif untuk menurunkan kejadian depresi pada mahasiswa.

Kata Kunci: Depresi, Skripsi, Mahasiswa Kedokteran

ABSTRACT

Depression is a mental disorder characterized by a decrease in mood, feelings of guilt and withdrawal from social life. Depression can occur in all age groups including students. Research conducted at Medical Faculty of Muhammadiyah in North Sumatra found that students who depressed in compiling thesis were 23.80%. The high prevalence of depression, as well as the lack of research related to this in Medical Faculty, Udayana University, shows that this research is important. This research aims to determine the level of depression of students in Medical Faculty, Udayana University who compiled thesis. Design of this study was descriptive cross sectional. Sample in this study were 80 students who were measured using the BDI II questionnaire. Results showed that 27.50% of students who compiling thesis at the Medical Faculty of Udayana University had mild depression, 11.25% had moderate depression. These results indicate that the prevalence of depression in students who compiling thesis is quite high. Therefore, preventive and promotive planning is needed to reduce the prevalence of depression in students.

Keywords: Depression, Mini Thesis, Medical Student

PENDAHULUAN

Depresi merupakan penyakit gangguan mental yang ditandai dengan gejala penurunan *mood*, kehilangan minat terhadap sesuatu, perasaan bersalah, serta menarik diri dari kehidupan sosial, (WHO, 2017). Disamping itu, individu yang depresi cenderung memiliki pemikiran bahwa hidup ini tidak layak untuk mereka

jalani (American Association of Suicidology, 2014). Kementerian Kesehatan RI menyebutkan bahwa depresi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat karena depresi membutuhkan biaya pengobatan yang sangat besar. Hal ini kemudian didukung oleh CDC yang menyatakan bahwa penerima manfaat

Medicare yang sakit kronis dengan depresi yang menyertainya membutuhkan biaya yang lebih besar dibandingkan dengan individu yang menderita penyakit kronis saja (CDC, 2008).

WHO menyebutkan bahwa tahun 2015 terdapat 4.4% atau sekitar 322 juta populasi dunia hidup dengan depresi. Jumlah ini diketahui mengalami peningkatan lebih dari 18% dari tahun 2005 (R. O. for S.-E. A. WHO, 2017). Depresi juga disebut sebagai penyebab utama tindakan bunuh diri dan menjadi urutan ke-6 penyebab kematian utama di Amerika Serikat. WHO memperkirakan pada tahun 2020, depresi akan menjadi penyakit dengan beban global kedua terbesar di dunia setelah jantung iskemik (WHO, 2017).

Di Indonesia, prevalensi depresi pada penduduk usia ≥ 15 tahun diketahui mengalami peningkatan dari tahun 2013 sebanyak 6% kemudian meningkat menjadi 6.1% pada tahun 2018. Dinas Kesehatan Provinsi Bali memiliki bidang Pencegahan dan Pengendalian Penyakit yang salah satunya membawahi Penyakit Tidak Menular dan Kesehatan Jiwa. Seksi ini telah melaksanakan beberapa upaya baik preventif, promotif, kuratif hingga rehabilitatif untuk mencegah dan menangani masalah kesehatan jiwa di Bali. Namun hingga saat ini, salah satu kegiatan preventif yang belum dapat dilaksanakan adalah surveilans rutin kasus depresi, sehingga data spesifik terkait karakteristik demografis penderita depresi di Bali belum ada dan hanya terbatas pada prevalensinya

saja. Berdasarkan data dari Riskesdas, prevalensi depresi pada penduduk usia ≥ 15 tahun diketahui mencapai 5% (Kementerian Kesehatan RI, 2018)

Depresi diketahui dapat terjadi pada semua kelompok umur terutama bagi individu yang rentan. Salah satu individu yang diketahui paling banyak mengalami depresi adalah mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Ethiopia yang mendapatkan hasil bahwa depresi paling banyak dialami oleh mahasiswa yakni dengan prevalensi 40,9% (Dachew *et al.*, 2015). Hal ini dapat disebabkan karena pada usia produktif ini, mahasiswa yang mengikuti perkuliahan dibebankan dengan tugas maupun kegiatan organisasi yang dapat memengaruhi kondisi psikologisnya, sehingga tidak jarang dapat menimbulkan gangguan emosional, stres bahkan depresi. Salah satu tugas yang diketahui cukup membebani mahasiswa adalah skripsi.

Skripsi merupakan karya ilmiah yang harus diselesaikan oleh mahasiswa untuk menuntaskan program studinya. Mayoral (2006) dalam Maulida (2012) melakukan penelitian terhadap 334 responden mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan tidak menyusun skripsi. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa, mahasiswa yang sedang menyusun skripsi lebih banyak mengalami tanda awal depresi seperti stres yaitu sebanyak 46.48% (Maulida, 2012). Hasil penelitian ini kemudian didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Solih dkk. (2014) yang

mendapatkan hasil bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara yang mengalami depresi dalam menyusun skripsi sebesar 23.80% (Solih *et al.*, 2018).

Depresi yang muncul selama mahasiswa menyusun skripsi umumnya disebabkan oleh stres dan kecemasan yang ditanggihkan ketika dihadapkan dengan berbagai kendala seperti sulitnya mencari judul, kejenuhan dalam mengerjakan skripsi, turunnya optimisme ditengah pengerjaan skripsi, serta skripsi dipandang secara negatif sebagai tugas yang berat bagi mahasiswa (Solih *et al.*, 2018). Kondisi seperti ini dapat terjadi pada semua mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, salah satunya pada mahasiswa Fakultas Kedokteran. Fakultas Kedokteran selama ini dikenal sebagai salah satu fakultas dengan beban tugas serta kegiatan perkuliahan baik akademis maupun non akademis yang padat, sehingga dapat memengaruhi kesehatan fisik dan ketenangan psikologis mahasiswanya. Terlebih lagi, gejala depresi muncul tanpa disadari oleh penderita maupun lingkungannya. Sebab, gejala tersebut tak hanya cukup diamati secara kasat mata. Jika tidak segera mendapat penanganan yang tepat, maka akan berakibat fatal yakni dapat menyebabkan bunuh diri. Sulitnya mengenali gejala depresi disertai dengan fatalnya dampak yang ditimbulkan membuat penelitian ini penting dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat tingkat depresi pada

mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana yang sedang menyusun skripsi.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross-sectional* deskriptif. Sampel dalam penelitian ini adalah 80 mahasiswa reguler semester 6 dan semester 8 Fakultas Kedokteran Universitas Udayana yang sedang menyusun skripsi dengan rentang usia 18-23 tahun. Sampel dipilih dengan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Data primer dikumpulkan secara kuantitatif menggunakan kuisioner *Beck Depression Inventory II* (BDI II) dengan metode wawancara, sedangkan data sekunder diperoleh dari Bidang Kemahasiswaan dan Akademik Fakultas Kedokteran Universitas Udayana berupa daftar nama mahasiswa yang telah terdaftar mengambil SKS skripsi di program studi masing-masing. Variabel pada penelitian ini adalah usia, jenis kelamin, semester, status tempat tinggal, pendapatan orangtua, kebiasaan berolahraga, kerja sampingan, waktu luang serta faktor-faktor pendukung lain yang dapat memengaruhi terjadinya depresi. Data yang diperoleh kemudian akan dikumpulkan untuk selanjutnya dianalisis secara univariat dan bivariat untuk melihat presentase variabel tingkat depresi berdasarkan karakteristik responden dan faktor-faktor pendukungnya

HASIL

Analisis Univariat Karakteristik Responden

Berikut merupakan data karakteristik responden mahasiswa yang sedang

menyusun skripsi di Fakultas Kedokteran

Universitas Udayana

Tabel 1 Gambaran Karakteristik Responden

Variabel	F	%
Usia		
16-20 Tahun	22	27.5
21-25 Tahun	58	72.5
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	25	31.25
Perempuan	55	68.75
Semester		
6	38	47.5
8	42	52.5
Tinggal Bersama Orangtua		
Ya	34	42.5
Tidak	46	57.5
Pendapatan Orangtua		
Tinggi	65	81.25
Rendah	15	18.75

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa usia responden terdiri dari 2 kelompok usia yaitu 16-20 tahun yang berjumlah 22 orang (27.5%) serta kelompok usia 21-25 sebanyak 58 orang (72.5%). Sebanyak 25 orang (31.25%) responden merupakan laki-laki dan 58 responden lainnya (68.75%) adalah perempuan.. Sebagian responden berasal dari mahasiswa semester 8 yakni 42 orang (52.5%) dan sebanyak 38 lainnya (47.5%) lainnya berasal dari mahasiswa semester 6. Selama menyusun skripsi, diketahui responden yang tidak tinggal bersama orangtua yakni

46 orang (57.5%) dan 34 orang (42.5%) lainnya tinggal bersama orangtua. Mayoritas responden berasal dari keluarga dengan pendapatan orangtua yang tinggi yakni 65 orang (81.25%) dan 15 orang (18.75%) lainnya berasal dari keluarga dengan pendapatan orangtua yang rendah.

Analisis Univariat Faktor-Faktor Pendukung Terjadinya Depresi

Berikut merupakan data faktor pendukung terjadinya depresi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

Tabel 1 Analisis Univariat FaktorPendukung Terjadinya Depresi

Variabel	F	%
Berolahraga		
Rutin	18	22.50
Tidak Rutin	62	77.50
Lanjutan Tabel 2		
Variabel	F	%
Kerja Sampingan		
Ya	7	8.75
Tidak	73	91.25
Waktu Luang		
Melakukan Aktivitas	75	93.75
Tidak melakukan aktivitas	5	6.25
Dosen Pembimbing Sulit Dihubungi		
Ya	22	27.50
Tidak	58	72.50
Waktu Bimbingan Terbatas		
Ya	40	50.00
Tidak	40	50.00
Keterbatasan Referensi		
Ya	47	58.75
Tidak	33	41.25
Dukungan Sosial		
Ya	77	96.25
Tidak	3	3.75

Selama menyusun skripsi, hanya 18 orang (22.50%) responden yang berolahraga secara rutin, sedangkan 62 orang (77.50%) lainnya tidak berolahraga secara rutin. Responden yang diketahui menyusun skripsi serta bekerja sampingan sebanyak 7 orang (8.75%) sedangkan yang tidak bekerja sampingan 73 orang (91.25%) . Jika sedang tidak mengerjakan skripsi, responden diketahui melakukan aktivitas seperti pergi bersama teman, mendengarkan musik, menonton dan bermain game sebanyak 75 orang (93.75%), sedangkan 5 responden

lainnya (6.25%) memilih tidak melakukan aktivitas. Sebanyak 22 orang (27.50%) mengalami kesulitan saat menghubungi dosen pembimbing, sedangkan 58 orang

(72.50%) lainnya tidak mengalami kesulitan untuk menghubungi dosen pembimbing. Selama melakukan bimbingan skripsi 40 orang (50.00%) merasa kurang maksimal saat bimbingan karena dosen pembimbing memiliki waktu yang terbatas dan 40 orang (50.00%) lainnya merasa waktu untuk melakukan bimbingan skripsi sudah cukup. Sebagian besar responden yakni 47 orang (58.75%) mengalami kesulitan saat mencari

referensi sedangkan 33 lainnya (41.25%) cukup mudah untuk menemukan referensi atau. Hampir seluruh responden yakni 77 orang (96.25%) selalu mendapat dukungan

dari orang terdekat selama menyusun skripsi, hanya 3 orang (3.75%) yang tidak mendapat dukungan dari orang terdekat selama menyusun skripsi.

Tingkat Depresi Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

Tabel 2. Tingkat Depresi Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

Tingkat Depresi	Frekuensi	Persen (%)
Normal	49	61.25
Ringan	22	27.50
Sedang	9	11.25

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana yang menyusun skripsi berada pada tingkatan normal yakni

49 orang (61.25%), depresi ringan sebanyak 22 orang (27.50%), serta depresi sedang sebanyak 9 orang (11.25%).

Analisis Bivariat Karakteristik dengan Tingkat Depresi

Tabel 3 Hasil Bivariat Karakteristik Responden

Variabel	Normal	Depresi	Total
Usia			
≤ 20 Tahun	15 (68.18%)	7 (31.82%)	22 (100%)
> 20 Tahun	34 (58.62%)	24 (41.38%)	58 (100%)
Jenis Kelamin			
Laki-Laki	17 (68.00%)	8 (32.00%)	25 (100%)
Perempuan	32 (58.18%)	23 (41.82%)	55 (100%)
Semester			
6	26 (68.42%)	12 (31.58%)	38 (100%)
8	23 (54.76%)	19 (45.24%)	42 (100%)
Tinggal Bersama Orangtua			
Ya	23 (67.65%)	11 (32.35%)	34 (100%)
Tidak	26 (56.52%)	20 (43.48%)	46 (100%)
Pendapatan Orangtua			
Tinggi	43 (66.15%)	22 (33.85%)	65 (100%)
Rendah	6 (40.00%)	9 (60.00%)	15 (100%)

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari seluruh responden yang berusia ≤ 20 tahun

sebesar 68.18% terkategori normal dan 31.82% lainnya mengalami depresi selama

menyusun skripsi. Pada responden yang berusia > 20 tahun diketahui sebanyak 58.62% terkategori normal dan 41.38% mengalami depresi. Berdasarkan jenis kelamin, didapatkan bahwa responden yang berjenis kelamin laki-laki sebesar 68.00% terkategori normal dan 32.00% diketahui mengalami depresi. Dari seluruh responden yang berjenis kelamin perempuan, diperoleh sebesar 58.18% terkategori normal dan 41.82% lainnya mengalami depresi. Jika dilihat dari tingkatan semester, diperoleh bahwa responden yang berada pada semester 6 sebesar 68.32% terkategori normal dan 31.58% mengalami depresi. Dari seluruh responden yang berada pada semester 8, diketahui sebesar 54.76% terkategori normal

dan 45.24% mengalami depresi selama menyusun skripsi. Dari seluruh responden yang tinggal bersama orangtua, diperoleh bahwa sebesar 67.65% terkategori normal dan 32.35% lainnya mengalami depresi. Pada responden yang tidak tinggal bersama orangtua diketahui sebesar 56.52% terkategori normal dan 43.48% lainnya mengalami depresi selama menyusun skripsi. Berdasarkan pendapatan orangtua, dari seluruh responden yang pendapatan orangtuanya tinggi, diketahui sebesar 66.15% terkategori normal dan 33.85% lainnya mengalami depresi. Pada seluruh responden yang pendapatan orangtuanya rendah diperoleh sebesar 40.00% terkategori normal dan 60.00% lainnya mengalami depresi selama menyusun skripsi.

Analisis Bivariat Faktor Pendukung dengan Tingkat Depresi

Tabel 4 Hasil Bivariat Faktor Pendukung

Variabel	Normal	Depresi	Total
Berolahraga			
Rutin	13 (72.22%)	5 (27.78%)	18 (100%)
Tidak Rutin	36 (58.06%)	26 (41.94%)	62 (100%)
Kerja Sampingan			
Ya	2 (28.57%)	5 (71.43%)	7 (100%)
Tidak	47 (64.38%)	26 (35.62%)	73 (100%)
Waktu Luang			
Melakukan Aktivitas	49 (65.33%)	26 (34.67%)	75 (100%)
Tidak melakukan aktivitas	0 (0.00%)	5 (100.00%)	5 (100%)
Dosen Pembimbing Sulit Dihubungi			
Ya	12 (54.55%)	10 (45.45%)	22 (100%)
Tidak	37 (63.79%)	21 (36.21%)	58 (100%)
Waktu Bimbingan Terbatas			
Ya	21 (52.50%)	19 (47.50%)	40 (100%)
Tidak	28 (70.00%)	12 (30.00%)	40 (100%)
Keterbatasan Referensi			
Ya	26 (55.32%)	21 (44.68%)	47 (100%)

Tidak	23 (69.70%)	10 (30.30%)	33 (100%)
Dukungan Sosial			
Ya	49 (63.64%)	28 (36.36%)	77 (100%)
Tidak	0 (0.00%)	3 (100.00%)	3 (100%)

Berdasarkan kebiasaan berolahraga, dari seluruh responden yang rutin berolahraga didapatkan bahwa sebesar 72.22% terkategori normal dan 27.78% lainnya mengalami depresi. Pada responden yang tidak rutin berolahraga, sebesar 58.06% terkategori normal dan 41.94% lainnya diketahui mengalami depresi selama menyusun skripsi. Dari seluruh responden yang kerja sampingan didapatkan bahwa 28.57% terkategori normal dan 71.43% mengalami depresi. Responden yang tidak kerja sampingan diketahui 64.38% terkategori normal dan 35.62% lainnya mengalami depresi. Berdasarkan waktu luang, didapatkan bahwa dari seluruh responden yang melakukan aktivitas di waktu luangnya, sebesar 65.33% terkategori normal, sedangkan 34.67% lainnya mengalami depresi. Sedangkan yang tidak melakukan aktivitas di waktu luangnya keseluruhannya (100.00%) mengalami depresi selama menyusun skripsi. Dari keseluruhan responden yang sulit menghubungi dosen pembimbing, sebesar 54.55% terkategori normal dan 45.45% lainnya mengalami depresi. Sedangkan pada responden yang tidak sulit menghubungi dosen pembimbing, diketahui 63.79% terkategori normal dan 36.21% lainnya mengalami depresi selama menyusun skripsi. Dilihat dari keterbatasan waktu bimbingan, sebesar 52.50% responden yang dosen

pembimbingnya memiliki waktu terbatas untuk bimbingan skripsi terkategori normal dan 47.50% lainnya mengalami depresi. Pada responden yang dosen pembimbingnya memiliki cukup untuk bimbingan skripsi, sebesar 70.00% terkategori normal dan 30.00% lainnya mengalami depresi. Dari keseluruhan responden yang sulit menemukan referensi, sebesar 55.32% terkategori normal dan 44.68% lainnya mengalami depresi. Pada responden yang tidak kesulitan menemukan referensi, 69.70% diketahui terkategori normal dan 30.30% lainnya mengalami depresi. Terkait dengan dukungan sosial, dari seluruh responden yang mendapat dukungan sosial selama menyusun skripsi sebesar 63.64% terkategori normal dan 36.36% lainnya mengalami depresi. Sedangkan pada responden yang tidak mendapat dukungan sosial selama menyusun skripsi, seluruhnya (100%) diketahui mengalami depresi.

DISKUSI

Tingkat Depresi Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

Tingkat depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana yang sedang menyusun skripsi didapatkan sebesar 27.50% mengalami depresi ringan dan 11.25% mengalami depresi sedang. Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi depresi pada mahasiswa yang sedang menyusun

skripsi cukup tinggi. Prevalensi yang cukup tinggi yakni sebesar 23.80% juga didapatkan oleh Solih, dkk. (2018) yang melakukan penelitian terhadap mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara (Solih *et al.*, 2018). Terdapat dua faktor yang dapat memengaruhi terjadinya depresi pada mahasiswa selama menyusun skripsi yakni faktor internal yang merupakan faktor karakteristik mahasiswa dan faktor eksternal yang dalam hal ini adalah faktor-faktor pendukung.

Pada penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang berusia ≤ 20 tahun (68.18%) maupun > 20 tahun (58.62%) masih terkategori normal, meskipun demikian pada kelompok usia lebih dari 20 tahun (41.38%) diketahui memiliki proporsi depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia kurang dari 20 tahun (31.82%). *American Psychological Association* (APA) juga melakukan penelitian serupa yang mendapatkan hasil bahwa depresi umumnya berkembang pada usia dewasa muda, dengan usia rata-rata onsetnya adalah pertengahan 20 (21-25 Tahun). Pada usia 20 tahun keatas, individu yang dikategorikan sebagai dewasa awal umumnya mulai mengalami tekanan yang disebabkan karena adanya tuntutan yang berasal dari keluarga, kehidupan sosial maupun tuntutan akademis. Adanya berbagai tuntutan ini mengharuskan individu untuk mampu membagi peran antara menjadi seorang anak, menjadi

seorang teman, serta menjadi seorang mahasiswa. Peran lainnya juga turut menyertai bagi mahasiswa yang melakukan kerja paruh waktu disela-sela perkuliahannya. Peran sebagai anak, pekerja paruh waktu maupun mahasiswa tentunya memerlukan tanggung jawab yang besar agar peran-peran tersebut dapat berjalan dengan baik dan seimbang dalam waktu yang bersamaan.

Greenhaus, Collins, Singh, dan Parasuraman dalam Sawitri dan Naibaho (2017) menyebutkan bahwa banyaknya peran yang dijalankan individu cenderung memicu munculnya konflik yang apabila dibiarkan akan dapat memengaruhi kondisi psikologis dan kinerjanya (Naibaho and Sawitri, 2017). Pada mahasiswa yang melakukan kerja paruh waktu selama menyusun skripsi didapatkan sebesar 71.43% di antaranya mengalami depresi. Mahasiswa tersebut umumnya bekerja tiga hingga enam jam per hari sehingga dihadapkan dengan tantangan baru yakni mampu membagi waktu dan pikirannya antara bekerja dan mengerjakan skripsi. Dampaknya, mahasiswa sering merasa tertekan baik fisik maupun psikisnya yang ditandai dengan perasaan mudah lelah, stres, lebih sensitif, sulit berkonsentrasi hingga stres dan depresi karena harus tetap dapat mengejar waktu untuk menyelesaikan skripsinya.

Thoits (1994) dalam teori stressnya menyebutkan bahwa stress dapat disebabkan karena adanya permasalahan sehari-hari atau kesulitan-kesulitan yang

konsisten terjadi secara berulang-ulang lebih lanjut kesulitan tersebut kemudian menjadi ancaman kepada seseorang. Beberapa penyebabnya yakni tuntutan pekerjaan dan tuntutan akademik (Tua and Gaol, 2016). Sesuai dengan teori ini, tantangan lainnya yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yakni disatu sisi mahasiswa menginginkan agar dapat menyelesaikan skripsinya tepat waktu, namun disisi lain dalam proses penyusunan skripsinya ditemukan berbagai kendala seperti kesulitan menemukan referensi serta sulitnya menghubungi dan menemui dosen pembimbing yang dapat menghambat proses penyelesaian skripsinya. Dengan adanya hambatan seperti ini, mahasiswa dituntut untuk mampu menyesuaikan diri. Penyesuaian diri merupakan proses bagaimana individu dalam memberikan respon terhadap tuntutan yang ada di lingkungannya. Individu juga dituntut agar mampu melakukan koping terhadap stresor-stresor yang ada disekitarnya. Apabila individu dalam hal ini mahasiswa gagal melakukan penyesuaian diri, maka dapat menyebabkan individu mengalami beberapa gangguan psikologis seperti merasa murung dan sedih sepanjang waktu, ketakutan bahkan depresi (Gunawati, Hartati and Listiara, 2006).

Berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa sebagian besar responden baik yang berjenis kelamin laki-laki (68.00%) maupun perempuan (58.18%) masih terkategori normal. Namun ditemukan sedikit perbedaan proporsi depresi yang dimana

responden perempuan lebih banyak (41.82%) mengalami depresi selama menyusun skripsi dibandingkan dengan responden laki-laki (32.00%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di *Jizan University* yang mendapatkan hasil bahwa prevalensi depresi lebih banyak terjadi pada wanita yakni 71,9% sedangkan pada pria 64% (Sani *et al.*, 2012). Perempuan umumnya lebih banyak mengalami depresi meskipun memiliki jenis *stresor* yang sama disebabkan karena dalam menghadapi hambatan yang ada, perempuan cenderung bereaksi menggunakan perasaan. Selain itu, ketika menyelesaikan masalah atau hambatan yang ada perempuan lebih sering menyelesaikannya secara emosional (Cynthia *et al.*, 2009). Pendapat lain mengatakan bahwa umumnya wanita lebih sering mengakui atau melaporkan adanya stress dan depresi daripada pria sehingga dokter lebih dapat mengenali depresi pada wanita (Sohail,2013). Hal seperti ini juga ditemukan pada mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan ketika melihat teman-teman lain yang perkembangan skripsinya melebihi dirinya, mahasiswa tersebut akan cenderung merasa gagal, sedih serta lebih banyak merenungi situasi yang terjadi sehingga menimbulkan perasaan tidak berdaya yang selanjutnya akan menyebabkan depresi. Berbeda halnya dengan laki-laki ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan, laki-laki cenderung lebih memilih untuk melakukan aktivitas tertentu seperti berolahraga untuk mengalihkan *mood* (Cynthia *et al.*, 2009)..

Hasil serupa juga didapatkan oleh Ningrum (2011) pada Aryawan (2017) mendapatkan bahwa ketika` dihadapi oleh masalah atau konflik, laki-laki lebih sering menikmati konflik dan persaingan. Perempuan cenderung memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap konflik yang dapat memicu hormon negatif yang memunculkan reaksi stres, gelisah dan rasa takut. Ningrum mengungkapkan bahwa dampak yang dialami individu ketika menghadapi stresor juga dipengaruhi oleh karakteristik masing-masing sehingga dapat menentukan pemikiran dan perilaku individu (Aryawan, 2016). Individu yang memiliki pola pikir positif akan selalu berusaha untuk menjaga semangat dan tidak terlalu memperdulikan kegagalan, sedangkan individu dengan karakter sebaliknya cenderung lebih berfokus pada kegagalan yang telah dilakukan sehingga lebih rentan mengalami depresi (Aryawan, 2016).

Dilihat berdasarkan tingkatan semester, didapatkan bahwa baik mahasiswa yang berasal dari semester 6 (68.42%) maupun semester 8 (54.76%) masih terkategori normal, meskipun demikian pada mahasiswa semester 8 (45.24%) diketahui memiliki proporsi depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa semester 6 (31.58%). Hal ini disebabkan karena mahasiswa semester 8 cenderung merasa terbebani akibat adanya tuntutan dari orangtuanya. Setiap orangtua menginginkan agar anaknya dapat secepatnya menyelesaikan skripsi, hal ini

bertujuan agar orangtua tidak perlu lagi membayar UKT, terlebih lagi UKT yang harus dibayarkan cukup mahal. Disamping itu, orangtua juga memiliki harapan yang besar agar setelah lulus, anaknya segera dapat membantu meringankan kebutuhan ekonomi keluarga. Karena beberapa mahasiswa diketahui berasal dari status sosial ekonomi yang rendah. Keinginan dan harapan orangtua ini dapat memunculkan situasi yang menekan bagi mahasiswa karena mahasiswa merasa tidak memiliki kemampuan untuk memenuhi keinginan dan harapan orangtuanya tersebut (Martasari and Ediati, 2018).

Sedangkan pada responden semester 6, penyusunan skripsi telah dilakukan sejak semester 2 yakni dengan menyusun Bab 1 dan Bab 2, kemudian dilanjutkan pada semester 5 hingga tahapan ujian proposal, lalu pengambilan data di semester 6 dan diakhiri dengan ujian skripsi di semester 7 atau 8. Penyusunan skripsi dengan prosedur seperti ini dirasakan cukup meringankan mahasiswa karena mahasiswa merasa tidak terburu-buru untuk menyelesaikan skripsi, serta dapat menyelesaikannya tepat waktu karena telah terjadwal sejak awal. Tekanan dari teman-teman seangkatan pun diketahui jarang dirasakan karena jadwal untuk ujian skripsi telah diatur agar 1 angkatan dapat ujian bersama, sehingga depresi yang dialami responden semester 6 lebih rendah dibandingkan dengan responden semester 8.

Pendapatan orangtua juga diketahui berperan dalam kejadian depresi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan proporsi depresi yang cukup besar antara mahasiswa yang pendapatan orangtuanya rendah dengan mahasiswa yang pendapatan orangtuanya tinggi. Mahasiswa yang pendapatan orangtuanya rendah diketahui lebih banyak (60.00%) mengalami depresi dibandingkan dengan mahasiswa dengan pendapatan orangtua yang tinggi (33.85%). Mahasiswa yang pendapatan orangtuanya rendah diketahui lebih berisiko mengalami masalah psikologis karena memiliki penilaian diri yang rendah. Mahasiswa dengan penilaian diri rendah cenderung melihat dirinya serba kekurangan. Dalam interaksi sosial, individu tersebut akan cenderung merasa ditolak dan terasingkan karena menganggap dirinya berbeda dengan teman-teman lainnya yang kondisi finansial keluarganya melebihi dirinya. Kondisi ini akan membuat individu menjadi tertekan sehingga dapat menimbulkan depresi (Suherman and Demak, 2016).

Dukungan sosial diartikan sebagai keberadaan orang lain yang dapat diandalkan untuk dapat memberikan bantuan, semangat, penerimaan dan perhatian sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan hidup bagi individu yang bersangkutan (Saputri and Indrawati, 2011). Heaney Catherine dan Barbara dalam teori dukungan sosial menyatakan bahwa dukungan sosial didefinisikan dengan

memberikan kenyamanan bagi orang lain, memberikan bantuan berupa informasi, tingkah laku, ataupun perhatian yang membuat individu merasa dicintai dan bernilai yang dapat menimbulkan perasaan nyaman baik secara fisik maupun psikologis (Irwan, 2017). Adapun dukungan sosial yang diperlukan oleh mahasiswa selama menyusun skripsi adalah dukungan sosial yang berasal dari keluarga dan dosen pembimbing. Pada penelitian ini ditemukan adanya perbedaan proporsi depresi yang cukup besar antara mahasiswa yang selama menyusun skripsi mendapat dukungan dari keluarga dan dosen pembimbing (36.36%) dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mendapat dukungan dari keluarga dan dosen pembimbing selama mengerjakan skripsi.

Mahasiswa yang tidak mendapat dukungan dari keluarga diketahui seluruhnya (100%) mengalami depresi. Salah satu penyebabnya karena selama menyusun skripsi, mahasiswa tinggal jauh dari orangtuanya sehingga kurang mendapatkan dukungan dari keluarga berupa nasihat, motivasi, dan tempat untuk berkeluh kesah selama menyusun skripsi. Selama penyusunan skripsi ini tidak sedikit hambatan yang harus dilalui oleh mahasiswa. Mayoritas responden merasa tertekan ketika dihadapkan dengan berbagai hambatan tidak ada sosok keluarga yang secara langsung dapat memberikan nasihat dan mengarahkan jalan keluar sehingga mahasiswa yang tidak tinggal bersama orangtua didapatkan lebih

banyak mengalami depresi (43.48%) dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal bersama orangtua selama menyusun skripsi (32.35%). Hal yang sama juga didapatkan oleh Maziyah (2015), bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan STIKES NU Tuban yang sedang mengerjakan skripsi. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka akan semakin rendah tingkat kecemasannya. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa keperawatan STIKES NU Tuban yang sedang mengerjakan skripsi akan semakin tinggi (Maziyah, 2009). Selain dari keluarga, dukungan dari dosen pembimbing adalah dukungan yang juga paling dibutuhkan mahasiswa ketika menyusun skripsi. Bentuk dukungan yang diharapkan oleh mahasiswa dari pembimbingnya yakni dukungan emosional, dukungan informasi serta dukungan berupa umpan balik. Dengan mendapat dukungan-dukungan ini dari dosen pembimbing, mahasiswa akan dapat merasa yakin dan percaya diri akan kemampuannya untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu (Lestari, Hilmi and Yanuvianti, 2011)

Jika sedang tidak mengerjakan skripsi, mahasiswa diketahui melakukan beberapa aktivitas seperti pergi bersama teman, mendengarkan musik, menonton film dan bermain *game*. Mahasiswa yang melakukan aktivitas-aktivitas tersebut diwaktu

luangnya diketahui sebagian besarnya masih terkategori normal (65.33%) hanya 34.67% diantaranya yang mengalami depresi. Berbeda halnya dengan mahasiswa yang tidak melakukan aktivitas apapun diwaktu luangnya dimana seluruhnya (100%) diketahui mengalami depresi. Berdasarkan wawancara yang dilakukan, responden yang tidak melakukan aktivitas pada waktu luangnya disebabkan karena hilangnya ketertarikan untuk melakukan aktivitas lain selama menyusun skripsi. Penurunan minat ini terjadi karena adanya perasaan tertekan dan takut tidak mampu menyelesaikan skripsi sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan. (Wahyudi, Bebasari and Nazriati, 2015). Hal yang sama juga didapatkan oleh Giyarto pada tahun 2018 yang melakukan penelitian terhadap empat orang mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Berdasarkan hasil wawancara, didapatkan bahwa selama menyusun skripsi mahasiswa mengalami gangguan pada kognisinya yang ditandai dengan menurunnya fokus individu untuk melakukan aktivitas seperti biasanya. Hal ini disebabkan karena pikirannya hanya terpaku pada satu hal yakni skripsi, sehingga terjadinya penurunan keinginan untuk melakukan aktivitas lain dan lebih banyak melamun. Akibatnya individu tersebut merasa cemas dan rendah diri sehingga tidak dapat berkontribusi dengan baik terhadap lingkungan sekitarnya (Giyarto, 2018).

Mahasiswa yang melakukan aktivitas diwaktu luangnya sebagian besar

masih terkategori normal yang disebabkan karena mahasiswa menjadikan aktivitas tersebut sebagai cara untuk menghilangkan rasa stres yang muncul selama menyusun skripsi. Selain melakukan beberapa aktivitas tersebut, beberapa mahasiswa yang menyusun skripsi juga tetap rutin berolahraga, sehingga hanya 27.28% diantaranya yang mengalami depresi. Sedangkan mahasiswa yang tidak rutin berolahraga didapatkan sebesar 41.94% mengalami depresi.

Baik olahraga maupun aktivitas-aktivitas tersebut diketahui dapat mengurangi reaksi emosional negatif karena tubuh akan menghasilkan hormon endorfin yang memicu perasaan senang dan nyaman dalam tubuh. Hormon ini juga diketahui memiliki fungsi yang dapat melawan hormon stres yakni hormon kortisol. Tubuh akan menjadi lebih rileks dan dapat memperbaiki suasana hati sehingga dapat menurunkan tingkat stres dan depresi pada individu. Strhole tahun 2007 di Jerman juga mendapatkan hasil mendapatkan hasil bahwa adanya penurunan kejadian depresi pada remaja yang melakukan olahraga secara rutin. Individu yang tidak rutin berolahraga akan berpengaruh terhadap kondisi fisiknya. Mahasiswa dengan kondisi fisik yang kurang baik akan cepat merasa lelah, sulit tidur dan berkonsentrasi, serta cenderung mudah terserang penyakit (Marbun, Arneliwati and Amir, 2017).

SIMPULAN

Depresi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana yang

sedang menyusun skripsi diketahui sebesar 38.75%. Dilihat berdasarkan usia, diperoleh bahwa tingkat depresi mahasiswa yang berusia 20 tahun keatas lebih tinggi (41.48%) dibandingkan dengan depresi mahasiswa yang berusia kurang dari 20 tahun (31.82%). Berdasarkan jenis kelamin, diperoleh bahwa depresi yang dialami perempuan lebih tinggi (41.82%) dibandingkan dengan laki-laki (32.00%). Berdasarkan tingkatan semester, didapatkan bahwa mahasiswa semester 8 memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi (45.24%) dibandingkan dengan mahasiswa semester 6 (31.58%).

Dilihat dari status tempat tinggal selama menyusun skripsi, didapatkan bahwa mahasiswa yang tidak tinggal bersama orangtua memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi (43.48%), dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal bersama orangtua (32.35%). Berdasarkan pendapatan orangtua, didapatkan bahwa mahasiswa dengan pendapatan orangtua rendah memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi (60.00%), dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal bersama orangtua diketahui (33.85%). Dilihat dari kebiasaan berolahraga, diperoleh bahwa mahasiswa yang tidak rutin berolahraga memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi (41.94%), dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak rutin berolahraga (27.78%). Mahasiswa yang melakukan pekerjaan sampingan yakni kerja paruh waktu selama menyusun skripsi memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi (71.43%), dibandingkan pada mahasiswa yang tidak bekerja paruh

waktu (35.62%). Berdasarkan waktu luang, didapatkan bahwa mahasiswa yang tidak melakukan aktivitas diwaktu luangnya keseluruhannya (100%) mengalami depresi. Sedangkan pada mahasiswa yang melakukan aktivitas seperti pergi bersama teman, mendengarkan musik/menonton film dan bermain game diketahui hanya 34.67% yang mengalami depresi selama menyusun skripsi.

SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa baik faktor karakteristik maupun faktor pendukung berperan dalam kejadian depresi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Oleh karena itu, data ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk perencanaan program promotif dan preventif untuk menurunkan prevalensi kejadian depresi pada dewasa awal khususnya mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- American Association of Suicidology (2014) 'Depression and Suicide Risk'. Available at: <https://www.suicidology.org/portals/14/docs/resources/factsheets/2011/depression-suicide2014.pdf>
- Aryawan, P. K. D. (2016) 'Gambaran Stresor dan Koping Stres Dalam Proses Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2016'. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
- CDC (2008) 'CDC Promotes Public Health

Approach To Address Depression among Older Adults', pp. 1–16. Available at: https://www.cdc.gov/aging/pdf/cib_mental_health.pdf

- Cynthia, Trida & Zulkaida, Anita. (2009) 'Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa', *Volume 3*, pp. 20–21 Oktober 2009
- Dachew BA, Bisetegn TA, Gabremariam B & Reddy H. (2015) 'Prevalence of Mental Distress and Associated Factors Among Undergraduate Students of University of Gondar, Northwest Ethiopia: a cross-sectional institutional based study', 10(3).
- Giyarto (2018) 'Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta Dalam Mengerjakan Skripsi'. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Irwan (2017). *Etika dan Perilaku Kesehatan*. CV Absolute Media, Yogyakarta: 157
- Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*
- Lestari, D. P., Hilmi, S. & Yanuvianti, M. (2011) 'Hubungan Antara Dukungan Sosial Pembimbing Dengan Efikasi Diri Mahasiswa Yang Mengontrak Skripsi Lebih Dari Dua Semester Di Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung'. Bandung: Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung

- Martasari, O. D. & Ediati, A. (2018) 'Harapan Orangtua Dan Depresi Pada Mahasiswa Program Studi S1 Kedokteran Umum', *Volume 7, Nomor 3*, pp. 1-8
- Maulida, A. (2012) 'Gambaran Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Program Sarjana Yang Melakukan Konseling Di Badan Konseling Mahasiswa Universitas Indonesia'. Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia
- Marbun, A., Arneliwati & Amir, Y. (2017) 'Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Stres Mahasiswa Program Transfer Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi'. Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Riau
- Maziyah, F. (2009) 'Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Dlam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) NU Tuban', pp. 1-10.
- Naibaho, K. & Sawitri, D. R. (2017) 'Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Konflik Peran Pada Mahasiswa Organisatoris di FKM dan FISIP Universitas Diponegoro', *Volume 7, Nomor 3*, pp. 204-211.
- Sani, M, dkk. (2012) 'Prevalence Of Stress Among Medical Students in Jizan University , Kingdom of Saudi Arabia', 1(1), pp. 19-25.
- Saputri, M. & Indrawati, E. (2011) 'Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Depresi Pada Lanjut Usia Yang Tinggal di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah', *Volume 9, Nomor 1*, p. 7.
- Sohail, N. (2013) 'Stress and Academic Performance Among Medical Students'. *J Coll Physicians Surg Pak. 23(1)*, pp. 67-71.
- Solih, Muhammad., Purwoningsih, Emni., Gultom, Dapot & Fujiati, Isti. (2018) 'Pengaruh Penulisan Skripsi Terhadap Simtom Depresi Dan Simtom Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Angkatan 2014', *Volume 2, Nomor 1*, pp. 80-90.
- Suherman & Demak, I. P. (2016) 'Hubungan Umur, Jenis Kelamin Mahasiswa Dan Pendapatan Orang Tua Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Pendidikan Sarjana Program Studi Pendidikan Dokter FKIK Universitas Tadulako', *Volume 3, Nomor 1*, pp. 23-32.
- Tua, N. & Gaol, L. (2016) 'Teori Stres : Stimulus , Respons , dan Transaksional', 24(1), pp. 1-11. doi: 10.22146/bpsi.11224.
- Wahyudi, R., Bebasari, E. & Nazriati, E. (2015) 'Hubungan Kebiasaan Berolahraga Dengan Tingkat Stres

Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran
Universitas Riau Tahun Pertama', pp.
1–11.

WHO (2017) 'Depression and Other
Common Mental Disorders Global
Health Estimates'. Available at:
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1>

WHO, Region Office for South East Asia
(2017) 'Depression Fact Sheet', pp. 0–1.
Available at:
http://www.searo.who.int/entity/world_health_day/2017/depression-factsheet.pdf?ua=1