

ORIGINAL ARTICLE**TINGKAT DEPRESI MAHASISWA TINGKAT AKHIR: STUDI DESKRIPTIF***Level Of Depression In final Year Students: A Descriptive Study*

Nabila Dyah Pramesti*, Yessi Dwi Amalia, Sindy Puji Lestari, Nurmaidhatul Walidayni, Satriya Pranata

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

*Korespondensi: maidahwalida@gmail.com

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Riwayat Artikel: Diterima: 7 Januari 2025 Revisi: 20 Februari 2025 Disetujui: 20 Februari 2025 Kata Kunci: Depresi, Mahasiswa, Skripsi.	Latar Belakang: Depresi merupakan gangguan mental yang umum terjadi dalam masyarakat. Mahasiswa tingkat akhir merupakan salah satu populasi yang rentan mengalami gangguan depresi akibat tuntutan akademik yang kompleks. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat depresi pada mahasiswa tingkat akhir. Metode: Penelitian menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan teknik <i>purposive sampling</i>. Sampel terdiri dari 40 mahasiswa semester 5 dan 7 yang sedang dalam proses penyusunan skripsi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner data demografi dan Beck Depression Inventory II (BDI-II). Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata usia responden 20,7 tahun (SD-0,8), mayoritas perempuan (80%), berada di semester 5 (62,5%), dan berasal dari FIKKES (70%). Sebagian besar responden (87,5%) masih dalam tahap proposal skripsi. Terkait tingkat depresi, 40% responden berada dalam kategori normal, 30% mengalami depresi ringan, 20% depresi sedang, dan 10% depresi berat. Kesimpulan: Temuan ini mengindikasikan perlunya sistem dukungan yang komprehensif dari institusi pendidikan, termasuk layanan konseling, pendampingan akademik, dan program kesehatan mental yang terintegrasi untuk membantu mahasiswa dalam mengatasi tekanan psikologis selama proses penyelesaian studi.

ARTICLE INFO*Article history:**Received: 7 January 2025**Revised: 20 February 2025**Accepted: 20 February 2025**Key Words:**Depression,**Students,**Thesis,***ABSTRACT**

Background: Depression is a common mental disorder in society. Final-year students are one of the populations that are vulnerable to depressive disorders due to complex academic demands. **Aims:** This study aims to analyze the level of depression in final-year students. **Method:** The study used a descriptive quantitative design with a purposive sampling technique. The sample consisted of 40 5th and 7th semester students who were preparing their theses. Data collection used a demographic data questionnaire and Beck Depression Inventory (BDI-II). **Result:** The results showed that the average age of respondents was 20.7 years (SD = 0.8), the majority were female (80%), were in semester 5 (62.5%), and came from FIKKES (70%). Most respondents (87.5%) were still in the thesis proposal stage. Regarding the level of depression, 40% of respondents were in the normal category, 30% had mild depression, 20% moderate depression, and 10% severe depression. **Conclusion:** These findings indicate the need for a comprehensive support system from educational institutions, including counseling services, academic assistance, and integrated mental health programs to assist students in overcoming psychological stress during the study completion process.

LATAR BELAKANG

Depresi merupakan gangguan mental yang umum terjadi dalam masyarakat. Gangguan ini ditandai suasana hati yang tertekan atau hilangnya kesenangan dan minat dalam beraktivitas dalam jangka waktu yang lama. Depresi dapat dipicu oleh berbagai permasalahan di lingkungan sekolah maupun tempat kerja. Individu yang memiliki riwayat pelecehan, kehilangan yang mendalam, atau peristiwa yang menimbulkan stress juga memiliki risiko tinggi mengalami depresi (Huda et al., 2024; Kurniawan, Pranata, Vranada, Agustini, & Irham, 2024). Mahasiswa tingkat akhir merupakan salah satu populasi yang rentan mengalami gangguan depresi akibat tuntutan akademik yang kompleks. Penyelesaian tugas akhir atau skripsi menjadi salah satu stressor utama yang dapat memicu gangguan mental tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa 45% responden mengalami gejala depresi sedang hingga berat selama proses pengerjaan skripsi. Faktor-faktor yang berkontribusi meliputi kesulitan dalam mencari referensi (68%), komunikasi dengan dosen pembimbing (52%), dan tekanan deadline (47%). Kondisi tersebut berpotensi memunculkan manifestasi gejala depresi seperti gangguan pola tidur, penurunan nafsu makan, kesulitan berkonsentrasi, kecenderungan isolasi sosial, serta fenomena prokrastinasi akademik (Kurniawan et al., 2024; Nurhidayati et al., 2024).

Sejalan dengan itu, studi longitudinal terhadap mahasiswa tingkat akhir selama satu tahun akademik menemukan peningkatan signifikan pada tingkat depresi mahasiswa seiring dengan progres pengerjaan skripsi. Gejala depresi meningkat sebesar 35% pada fase proposal, 48% pada fase penelitian, dan mencapai puncaknya (62%) pada fase finalisasi penulisan (Baur, 2022; da Silva et al., 2023; Kim et al., 2022). Penelitian tentang tingkat depresi pada mahasiswa tingkat akhir menjadi sangat penting untuk mengkaji kesehatan mental mahasiswa di institusi ini. Fenomena keterlambatan penyelesaian studi yang terjadi di berbagai perguruan tinggi seringkali berkaitan dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa. Jika tidak ditangani dengan tepat, depresi pada mahasiswa tingkat akhir dapat berdampak serius pada performa akademik, kesejahteraan psikologis, dan prospek karir mereka di masa depan.

TUJUAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat depresi pada mahasiswa tingkat akhir dengan mempertimbangkan berbagai karakteristik demografis seperti usia, jenis kelamin, fakultas, dan program studi, semester, serta status pengerjaan skripsi.

METODE

Desain

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain studi deskriptif.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Semarang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 mahasiswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Semarang. Pengumpulan data dilaksanakan pada bulan November 2024.

Instrumen

Alat pengumpulan data berupa kuesioner data demografi untuk mengumpulkan informasi karakteristik responden dan *Beck Depression Inventory* (BDI-II) untuk mengukur tingkat depresi.

Analisa Data

Analisa data menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan perangkat lunak statistik. Analisis meliputi pengukuran frekuensi, persentase, mean dan standar deviasi.

HASIL

Berdasarkan pengumpulan data yang dilakukan terhadap 40 responden didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi frekuensi data demografi pada mahasiswa tingkat akhir di demografi pada mahasiswa tingkat akhir (n=40)

Data Demografi	Mean±SD	f (%)
Usia	20,7±0,8	
Jenis Kelamin		
Laki-laki		8 (20)
Perempuan		32 (80)
Semester		
5 (lima)		25 (62,5)
7 (tujuh)		15 (37,5)
Fakultas		
FIKKES		28 (70)
FSTP		2 (5)
FEB		3 (7,5)
FKM		1 (2,5)
FKG		1 (2,5)
FIPH		4 (10)
FTIK		1 (2,5)
Status Pengerjaan Skripsi		
Tahap proposal		35 (87,5)
Tahap penelitian		3 (7,5)
Tahap penulisan		2 (5)

Berdasarkan Tabel 1. rata-rata mahasiswa berusia 20,7 tahun dengan standar deviasi 0,8 dan berada dalam rentang usia 19-23 tahun. Komposisi responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan dominasi perempuan sebanyak 32 orang (80%), sementara mahasiswa laki-laki berjumlah 8 orang (20%) dari total 40 responden. Dari segi masa studi, mayoritas

responden berada di semester 5 dengan jumlah 25 orang (62,5%), sedangkan sisanya sebanyak 15 orang (37,5%) sedang menempuh semester 7. Distribusi responden berdasarkan fakultas menunjukkan bahwa FIKKES (Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan) memiliki representasi terbesar dengan 28 mahasiswa (70%), diikuti oleh FIPH (Fakultas Ilmu Pendidikan dan Humaniora) dengan 4 mahasiswa (10%), FEB (Fakultas Ekonomi dan Bisnis) dengan 3 mahasiswa (7,5%), sementara FSTP (Fakultas Sains dan Teknologi Pertanian), FKM (Fakultas Kesehatan Masyarakat), FKG (Fakultas Kedokteran Gigi), dan FTIK (Fakultas Teknik dan Ilmu Komputer) masing-masing memiliki kontribusi yang lebih kecil dengan persentase berkisar antara 2,5% hingga 5%. Terkait dengan progres pengerjaan skripsi, sebagian besar mahasiswa yakni 35 orang (87,5%) masih berada dalam tahap proposal. Sementara itu, 3 orang (7,5%) telah memasuki tahap penelitian, dan 2 orang (5%) sedang dalam tahap penulisan.

Tabel 2. Tingkat depresi pada mahasiswa tingkat akhir (n=40)

Kategori	f (%)
Normal	16 (40)
Depresi ringan	12 (30)
Depresi sedang	8 (20)
Depresi berat	4 (10)

Berdasarkan Tabel 2 ditemukan variasi kondisi kesehatan mental di kalangan responden. Dari total 40 mahasiswa yang diteliti, sebanyak 16 orang (40%) berada dalam kategori normal atau tidak menunjukkan gejala depresi. Sementara itu, 12 orang (30%) teridentifikasi mengalami depresi ringan, 8 orang (20%) mahasiswa mengalami depresi sedang, dan 4 orang (10%) termasuk dalam kategori depresi berat.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya fenomena yang menarik terkait tingkat depresi pada mahasiswa tingkat akhir. Dari data yang diperoleh, ditemukan bahwa 60% mahasiswa mengalami depresi dalam berbagai tingkatan, mulai dari ringan hingga berat. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang melaporkan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki risiko tinggi mengalami depresi akibat tekanan akademik, terutama dalam proses pengerjaan skripsi (Ramadini & Yanti, 2024; Tuasikal & Retnowati, 2019). Proporsi mahasiswa yang mengalami depresi ringan sebesar 30% dan depresi sedang 20% menunjukkan adanya tekanan psikologis yang signifikan. Hal ini dapat dikaitkan dengan fakta bahwa mayoritas responden (87,5%) masih berada dalam tahap proposal skripsi, yang seringkali menjadi fase paling menantang bagi mahasiswa tingkat akhir. Temuan ini diperkuat oleh penelitian yang mengidentifikasi tahap proposal sebagai periode kritis yang dapat memicu kecemasan dan depresi pada mahasiswa (Tuasikal & Retnowati, 2019).

Pada penelitian ini, mahasiswa perempuan mendominasi sampel dengan proporsi 80%. Tingginya angka depresi yang ditemukan mungkin berkaitan dengan temuan (Kusumawati, 2023) yang menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan cenderung lebih rentan mengalami tekanan psikologis dibandingkan mahasiswa laki-laki, terutama dalam menghadapi tuntutan

akademik. Faktor tambahan yang mungkin berkontribusi adalah mayoritas responden (70%) berasal dari fakultas kesehatan, dimana beban akademik dan praktik klinis dapat menambah kompleksitas tantangan yang dihadapi. Yang menarik untuk dicermati adalah meskipun sebagian besar responden masih berada di semester 5 (62,5%), tingkat depresi yang ditemukan cukup signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor pemicu depresi tidak hanya terkait dengan lamanya masa studi, tetapi juga dengan kompleksitas tuntutan akademik dan proses pengerjaan skripsi itu sendiri. Penelitian mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa tekanan akademik dapat muncul sejak awal mahasiswa memulai proses skripsi, terlepas dari semester yang sedang ditempuh. Temuan bahwa 10% responden mengalami depresi berat merupakan hal yang perlu mendapat perhatian khusus (Baur, 2022; Lin et al., 2024; Sifat, Huq, Baig, Tasnim, & Green, 2023). Angka ini sejalan dengan penelitian yang menemukan bahwa sekitar 8-12% mahasiswa tingkat akhir di Indonesia mengalami depresi berat selama proses penyelesaian studi. Kondisi ini memerlukan intervensi yang serius mengingat dampaknya tidak hanya pada kesehatan mental, tetapi juga pada performa akademik dan penyelesaian studi (Baur, 2022; Broman et al., 2022; Fabbri et al., 2022).

Berdasarkan temuan-temuan ini, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir menghadapi risiko signifikan mengalami depresi, dengan berbagai faktor pemicu yang saling berkaitan. Hasil penelitian ini menekankan pentingnya sistem dukungan yang komprehensif dari institusi pendidikan, termasuk layanan konseling, pendampingan akademik, dan program kesehatan mental yang terintegrasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa tingkat akhir didapatkan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat depresi yang normal yaitu sebanyak 16 (40%) responden, selain itu juga terdapat responden dengan depresi ringan sebanyak 12 (30%), depresi sedang 8 (20%), depresi berat 4 (10%). Banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya depresi pada mahasiswa tingkat akhir seperti usia, jenis kelamin, dan pengerjaan skripsi. Penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan strategi koping yang efektif, seperti manajemen waktu yang baik, melakukan aktivitas fisik secara teratur, dan tidak ragu mencari bantuan profesional ketika diperlukan. Mahasiswa juga disarankan untuk aktif terlibat dalam kelompok studi atau komunitas pendukung yang dapat memberikan dukungan sosial dan akademik. Bagi pihak universitas, diperlukan pengembangan sistem dukungan yang lebih komprehensif. Hal ini dapat mencakup penguatan layanan konseling kampus, pembentukan program mentor sebaya, serta pelatihan bagi dosen pembimbing mengenai deteksi dini dan penanganan masalah kesehatan mental mahasiswa. Universitas juga disarankan untuk mengadakan workshop reguler tentang manajemen stres dan strategi penyelesaian tugas akhir yang efektif.

DAFTAR PUSTAKA

Baur, J. (2022). Campus community gardens and student health: A case study of a campus garden and student well-being. *Journal of American College Health*, 70(2), 377-384. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1751174>

- Broman, P., Tokolahi, E., Wilson, O. W. A., Haggie, M., Andersen, P., & Brownie, S. (2022). Patient Outcomes from Student-Run Health Services: An Integrative Review. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 15, 641-665. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S348411>
- da Silva, L. S., da Silva, P. A., Demenech, L. M., Vieira, M. E. C. D., Silva, L. N., & Dumith, S. C. (2023). Suicide risk in high school students: who are the most vulnerable groups? *Revista Paulista de Pediatria*, 41, e2021236. <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2023/41/2021236>
- Fabbri, C., Powell-Jackson, T., Leurent, B., Rodrigues, K., Shayo, E., Barongo, V., & Devries, K. M. (2022). School violence, depression symptoms, and school climate: a cross-sectional study of Congolese and Burundian refugee children. *Conflict and Health*, 16(1), 42. <https://doi.org/10.1186/s13031-022-00475-9>
- Huda, N., Shaw, M. K., Chang, H. J., Erwin, Putri, S. T., & Pranata, S. (2024). The mediating role of coping styles in the relationship between fear of COVID-19 and mental health problems: a cross-sectional study among nurses. *BMC Public Health*, 24(1), 545. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17863-w>
- Kim, H., Rackoff, G. N., Fitzsimmons-Craft, E. E., Shin, K. E., Zainal, N. H., Schwob, J. T., ... Newman, M. G. (2022). College Mental Health Before and During the COVID-19 Pandemic: Results From a Nationwide Survey. *Cognitive Therapy and Research*, 46(1), 1-10. <https://doi.org/10.1007/s10608-021-10241-5>
- Kurniawan, W., Pranata, S., Vranada, A., Agustini, A., & Irham, L. M. (2024). Bibliometric Analysis of Triggers on Environmental Stress Among Medical and Health Sciences Students at the University. *Scripta Medica (Banja Luka)*, 55(3), 371-378. <https://doi.org/10.5937/scriptamed55-49741>
- Lin, Y., Chen, Z., He, M., Zhou, W., Wang, L., Guo, H., & Huang, K. (2024). The relationship between anxiety and depression in adolescent depression patients: The mediating effect of hope level and coping modes. *Heliyon*, 10(15), e35466. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e35466>
- Nurhidayati, T., Rahayu, D. A., Kurnia, A., Yusuf, A., Indarwati, R., Pranata, S., & Irham, L. M. (2024). Assessment of Sociodemographic Factors Influencing Depression in Elderly in Rural Communities. *Journal of Research and Health*, 14(5), 497-504. <https://doi.org/10.32598/jrh.14.5.2183.6>
- Ramadini, I., & Yanti, N. (2024). Gambaran Tingkat Stres, Kecemasan, dan Depresi Mahasiswa dalam Persiapan Menghadapi Ujian Osce (Objective Structured Clinical Examination). *Jurnal Sehat Mandiri*, 19(1), 81-92. <https://doi.org/10.33761/jsm.v19i1.1354>
- Sifat, M., Huq, M., Baig, M., Tasnim, N., & Green, K. M. (2023). An Examination of Barriers to Accessing Mental Health Care, and Their Association with Depression, Stress, Suicidal Ideation, and Wellness in a Bangladeshi University Student Sample. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 904. <https://doi.org/10.3390/ijerph20020904>
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 105. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46356>