



Prosiding Seminar Nasional Manajemen

Vol 1 (2) 2022: 316-319

<http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/index>

ISSN: 2830-7747; e-ISSN: 2830-5353



Analisis Tingkat Depresi Mahasiswa dan Mahasiswi Perantau di Universitas Pamulang

Muhammad Ferdian¹, Zalfa Salsabilah Amanda^{2*}, Zulianingsih³ Lia Asmalah⁴

^{1,2,3} Prodi Manajemen Universitas Pamulang

e-mail: zuliaaaaa003@gmail.com

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Diterima Juni 2022 Disetujui Juli 2022 Diterbitkan Agustus 2022	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis tingkat depresi yang dialami oleh mahasiswa dan mahasiswi perantau di Universitas Pamulang. Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa perantau sering menghadapi berbagai tantangan, termasuk adaptasi sosial, tekanan akademis, dan perasaan kesepian, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei cross-sectional dengan melibatkan 100 responden yang merupakan mahasiswa dan mahasiswi perantau. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang mencakup skala depresi dan faktor penyebab yang mungkin berkontribusi terhadap kondisi tersebut.
Kata Kunci: Depresi, Perantau	ABSTRACT <i>The purpose of this study was to identify and analyze the level of depression experienced by male and female migrant students at Pamulang University. In the context of higher education, migrant students often face various challenges, including social adaptation, academic pressure, and feelings of loneliness, which can affect their mental health. The method used in this study was a cross-sectional survey involving 100 respondents who were male and female migrant students. Data were collected using a questionnaire that included a depression scale and possible contributing factors to the condition.</i>
Keywords: Depression, Loss Of Enthusiasm	

PENDAHULUAN

Depresi adalah salah satu gangguan mental yang semakin umum terjadi di kalangan mahasiswa, terutama di lingkungan pendidikan tinggi. Mahasiswa Universitas Pamulang, seperti mahasiswa lainnya, menghadapi berbagai tantangan yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Tekanan akademik, kesulitan keuangan, dan perubahan lingkungan sosial dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi, yang kemudian bisa memicu depresi.

Pentingnya memahami dan menganalisis tingkat depresi di antara mahasiswa tidak hanya terletak pada kesehatan mental individu, tetapi juga berdampak pada kualitas pendidikan dan perkembangan sosial mereka. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor yang berperan dalam depresi di kalangan mahasiswa Universitas Pamulang. Dengan menganalisis data dari berbagai indikator, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih

mendalam tentang kondisi mental mahasiswa dan langkah-langkah yang dapat mendukung kesejahteraan mereka.

Melalui penelitian ini, kami berupaya untuk memberikan gambaran komprehensif tentang tingkat depresi di antara mahasiswa pria dan wanita serta mengeksplorasi perbedaan antara kedua kelompok tersebut. Analisis ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program intervensi yang lebih efektif, termasuk layanan konseling dan dukungan sosial, guna membantu mahasiswa mengatasi depresi dan meningkatkan kesehatan mental mereka.

KAJIAN LITERATUR

Depresi di kalangan mahasiswa telah menjadi perhatian utama dalam penelitian kesehatan mental, terutama di lingkungan pendidikan tinggi. Berbagai faktor, termasuk tekanan akademik, kesulitan finansial, dan perubahan sosial, berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat depresi di kalangan mahasiswa. Salah satu studi yang relevan mengungkapkan hubungan antara stres akademik dan tingkat depresi pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan kuesioner untuk mengumpulkan data, dan menganalisisnya dengan metode regresi linear sederhana. Hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami tingkat stres akademik yang tinggi cenderung memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi pula. Hal ini menunjukkan pentingnya memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa, terutama dalam konteks akademik yang kompetitif.

Selain itu, kajian tentang kesehatan mental mahasiswa selama masa pandemi juga menunjukkan bahwa banyak mahasiswa mengalami peningkatan gejala depresi akibat isolasi sosial dan perubahan dalam metode pembelajaran. Penelitian ini menekankan perlunya dukungan psikologis yang lebih baik untuk mahasiswa, terutama dalam situasi yang tidak menentu seperti pandemi. Di Universitas Pamulang, penting untuk melakukan analisis mendalam mengenai tingkat depresi mahasiswa dan mahasiswi. Dengan mempertimbangkan faktor-faktor seperti adaptasi lingkungan baru, kesepian, dan tekanan dari ekspektasi akademik, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang kondisi mental mahasiswa di kampus tersebut. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa sering merasa tertekan untuk memenuhi harapan yang tinggi, baik dari diri sendiri maupun dari orang lain, yang dapat menyebabkan perasaan tidak cukup baik dan berkontribusi pada depresi.

Dengan demikian, kajian literatur ini menyoroti pentingnya penelitian lebih lanjut mengenai tingkat depresi di kalangan mahasiswa Universitas Pamulang. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berguna untuk pengembangan program intervensi yang lebih efektif, termasuk layanan konseling dan dukungan sosial, guna meningkatkan kesehatan mental mahasiswa dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei untuk menganalisis tingkat depresi mahasiswa dan mahasiswi di Universitas Pamulang. Waktu penelitian dilakukan selama bulan September hingga Oktober 2024, yang berlangsung di kampus Universitas Pamulang yang terletak di Tangerang Selatan, Banten. Target penelitian adalah mahasiswa aktif yang terdaftar di program sarjana Universitas Pamulang dari berbagai fakultas untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kondisi mental mereka.

Subjek penelitian terdiri dari 100 mahasiswa dan mahasiswi yang dipilih secara acak menggunakan teknik stratified random sampling. Pemilihan sampel dilakukan dengan tujuan agar setiap fakultas diwakili secara proporsional dalam penelitian ini, sehingga hasil yang diperoleh dapat lebih mencerminkan kondisi keseluruhan mahasiswa di universitas tersebut.

Penelitian ini dikerjakan sebagai tugas tengah semester mata kuliah statistika. Kami menyebarkan kuesioner secara daring kepada responden yang telah dipilih. Kuesioner tersebut didesain untuk mengukur berbagai indikator yang berkontribusi terhadap depresi, seperti kecemasan, kesepian, adaptasi lingkungan, kesulitan keuangan, serta tekanan dan ekspektasi.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan platform survei online, yang memudahkan responden untuk mengisi kuesioner dengan nyaman dan efisien. Setelah data terkumpul, teknik analisis data yang digunakan meliputi analisis deskriptif dan analisis regresi linear untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel independen

(faktor-faktor yang berkontribusi terhadap depresi) dan variabel dependen (tingkat depresi). Hasil analisis akan diinterpretasikan untuk memberikan wawasan mengenai kondisi mental mahasiswa Universitas Pamulang dan menjadi dasar untuk rekomendasi program intervensi yang dapat diimplementasikan.

Dengan metode ini, diharapkan penelitian dapat memberikan informasi berharga untuk meningkatkan pemahaman mengenai tingkat depresi di kalangan mahasiswa dan mahasiswi, serta membantu universitas dalam merancang strategi dukungan yang lebih efektif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam sebuah studi tentang faktor-faktor yang menyumbang pada depresi di kalangan mahasiswa, disimpulkan bahwa tingkat kecemasan menjadi faktor paling berpengaruh. Dengan indikator rata-rata mencapai 8.7, hal ini menunjukkan bahwa kecemasan, baik dari tekanan akademik ataupun sosial, memiliki dampak besar terhadap kesehatan mental mahasiswa. Mereka merasa tertekan untuk memenuhi harapan akademis yang tinggi, yang berpotensi menimbulkan kecemasan dan kekhawatiran tentang masa depan.

Di samping kecemasan, kesepian juga menjadi faktor penting yang berkontribusi pada depresi dengan nilai indikator rata-rata sebesar 8.53. Banyak mahasiswa merasa terisolasi, terutama bagi mereka yang jauh dari keluarga atau kesulitan dalam berinteraksi sosial di lingkungan baru. Hal ini dapat memperburuk rasa kesepian dan memberikan beban emosional tambahan bagi mereka.

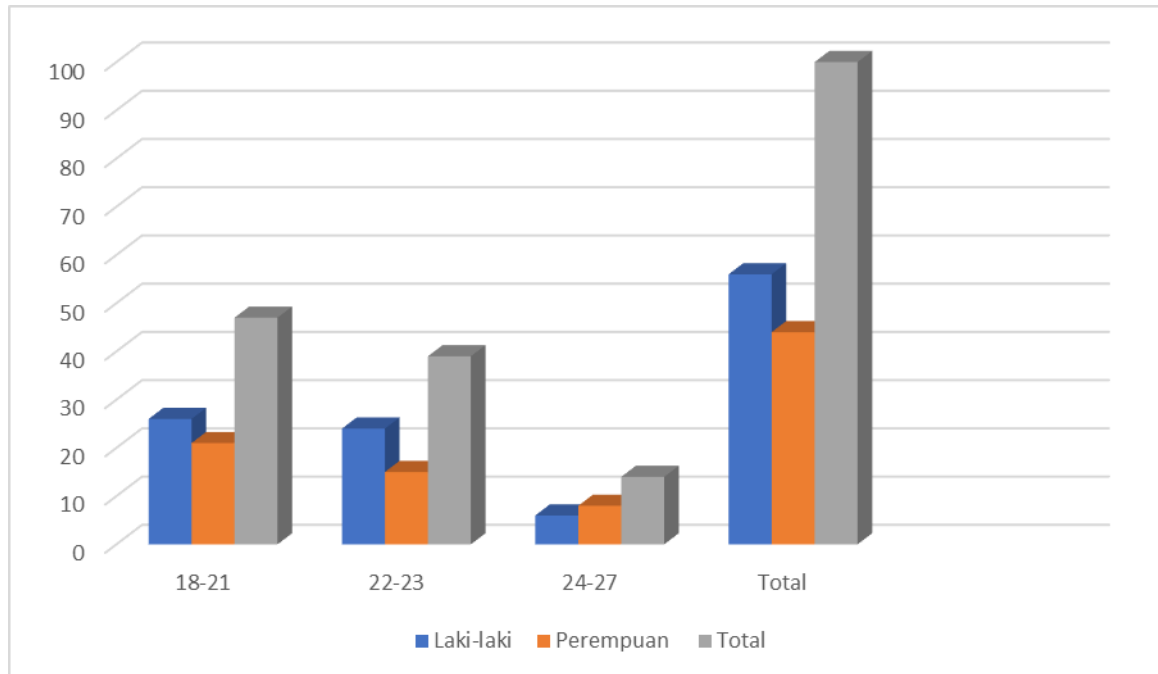
Selain itu, tantangan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru juga memberikan sumbangan pada peningkatan tingkat stres mahasiswa, dengan nilai indikator rata-rata 8.02. Mahasiswa harus berjuang keras untuk berintegrasi dengan budaya dan sistem pendidikan yang berbeda. Proses adaptasi ini seringkali menimbulkan kecemasan dan ketidaknyamanan, yang pada akhirnya dapat memperburuk kesejahteraan mental mereka.

Masalah keuangan juga menjadi faktor signifikan, dengan nilai indikator rata-rata 7.42. Kesulitan finansial dapat meningkatkan tingkat stres dan mengganggu fokus belajar mahasiswa. Ketidakpastian mengenai keuangan sering kali mengganggu konsentrasi belajar dan berpotensi merugikan hasil akademik mereka.

Terakhir, tekanan dan harapan dari diri sendiri maupun orang lain juga turut dibahas, dengan nilai indikator rata-rata 7.31. Harapan yang tinggi dari keluarga, teman, atau diri sendiri dapat menimbulkan perasaan tidak puas yang berkontribusi pada stres dan depresi. Tuntutan untuk menunjukkan performa yang baik dalam berbagai aspek kehidupan seringkali menimbulkan beban berat, terutama bagi mahasiswa yang sedang mencari identitas mereka.

Hasil dari 5 indikator tentang Analisis Tingkat Depresi Mahasiswa Dan Mahasiswi Perantau Di Universitas Pamulang

	TINGKAT KECEMASAN			KESEPIAN			ADAPTASI LINGKUNGAN BARU			KESULITAN KEUANGAN			TEKANAN DAN EKSPETASI		
	T1	T2	T3	K1	K2	K3	L1	L2	L4	U1	U2	U3	E1	E2	E3
RATA-RATA PERTANYAAN	3.02	2.64	3.04	2.46	2.99	3.08	2.37	2.46	3.19	2.4	2.64	2.38	2.28	2.75	2.28
RATA-RATA INDIKATOR	8.7			8.53			8.02			7.42			7.31		



KESIMPULAN

Dari analisis yang telah dilakukan, kesimpulannya adalah bahwa kecemasan dan kesepian memiliki peran signifikan dalam memengaruhi tingkat depresi di kalangan mahasiswa Universitas Pamulang. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang sesuai seperti pemberian layanan konseling dan dukungan sosial. Dengan adanya dukungan yang memadai, diharapkan mahasiswa mampu mengurangi dampak negatif dari kedua faktor tersebut dan meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan.

REFERENSI

- Junilia, Elsy (2024). Menelusuri Jejak Depresi Di Kalangan Mahasiswa: Sebuah Eksplorasi Gejala Khas. *Universitas Malahayati*.
- Kusrohmaniah, Sri (2019). Efektivitas Psikoedukasi untuk Peningkatan Literasi Depresi. *Universitas Gadjah Mada*.
- Setyanto, Arif Tri. (2023). Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi. *Universitas Sebelas Maret*.