

# **STRES, KECEMASAN, DAN DEPRESI PADA MAHASISWA DI JAKARTA**

Yeny Duriana Wijaya, Lita Patricia Lunanta  
Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul  
Jalan Arjuna Utara No 9 Kebon Jeruk Jakarta 11510  
duriana@esaunggul.ac.id , lita.patricia@esaunggul.ac.id

## **Abstract**

*Many college students experience mental disorders. The causes are academic and non-academic problems. Mental disorders that often arise were stress, depression and anxiety. If this mental disorder is not treated immediately, it can lead to more serious mental disorders and even suicide. This phenomenon is experienced by many college students in Jakarta. This research aims to determine the picture of stress, depression and anxiety among students in Jakarta. The type of research is descriptive quantitative. The respondents were 111 students using non-random sampling technique. The research results showed that 14% had severe and very severe stress, 47% had severe and very severe anxiety, while 24% had depression.*

**Key words:** *stress, depression, anxiety, college students*

## **Abstrak**

Mahasiswa banyak yang mengalami masalah gangguan mental. Penyebabnya adalah masalah akademis dan non akademis. Gangguan mental yang sering muncul diantaranya adalah stress, depresi, dan kecemasan. Gangguan mental ini jika tidak segera dilakukan penanganan maka dapat beresiko ke arah gangguan mental lebih berat dan bahkan bunuh diri. Fenomena ini banyak dialami oleh mahasiswa di Jakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stress, depresi dan kecemasan pada mahasiswa di Jakarta. Jenis penelitian adalah kuantitatif deskriptif. Responden ini sebanyak 111 mahasiswa dengan teknik non random sampling. Hasil penelitian sebanyak 14% stress parah dan sangat parah, 47% kecemasan dengan kategori parah dan sangat parah, sedangkan depresi sebanyak 24%.

**Kata kunci:** *stress, depresi, kecemasan, mahasiswa*

## **Pendahuluan**

Mahasiswa banyak yang mengalami masalah gangguan mental. Salah satu yang sering muncul adalah stress, depresi dan kecemasan. Gangguan ini disebabkan oleh banyak faktor baik yang berasal dari akademis dan non akademis. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Musabiq dan Karimah, 2018) menunjukkan hasil bahwa stressor pada mahasiswa 26,8% berasal dari masalah akademis sedangkan sisanya penyebabnya adalah masalah non akademis. Penyebab gangguan kesehatan

mental pada mahasiswa juga bisa disebabkan oleh tuntutan untuk mulai hidup mandiri dan dapat mengatur segala sesuatunya sendiri. (<https://hellosehat.com>, 2023). Fenomena ini juga diperkuat oleh pernyataan psikolog bahwa mahasiswa banyak mengalami depresi dan bahkan bunuh diri sehingga dibutuhkan konseling rutin untuk mahasiswa (Gita, 2023).

Stres merupakan sebuah tekanan pada individu untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan lingkungannya (Nevid, et.al, 2018). Stres akan membawa

dampak pada fisik dan psikologis seseorang serta mempengaruhi kehidupan individu baik secara biologis, psikologis dan system sosial (Lazarus, dalam Sarafino, 2002). Stres yang dialami oleh mahasiswa menyebabkan terganggunya konsentrasi sehingga menyebabkan permasalahan di dalam bidang akademis. Sedangkan depresi ditandai dengan mood yang menurun, merasa tidak punya harapan dan tidak berdaya, perubahan pola tidur atau selera makan, kehilangan motivasi, kehilangan kesenangan dalam aktivitas sehari-hari ((Nevid, et.al, 2018). Mahasiswa yang mengalami depresi jika tidak segera dilakukan tretmen dapat beresiko bunuh diri (Nevid, et.al, 2018). Hal ini juga banyak terjadi kasus di Jakarta bahwa mahasiswa rentan mengalami depresi dan bahkan juga bunuh diri (Elvin, 2022).

Selain itu masalah gangguan mental yang sering muncul adalah adanya kecemasan. Kecemasan ditandai dengan berbagai macam simtom , yang mencakup fisik, kognitif dan perilaku, yaitu jika secara fisik diliputi kegelisahan, gemetar, sesak di bagian dada dan perut. Ciri perilaku ada seperti perilaku menghindar, perilaku bergantung dan perilaku gelisah. Dan ciri kognitif meliputi kekhawatiran, merasa takut dan cemas akan masa depan, terlalu waspada terhadap sensasi yang muncul di tubuh, takut kehilangan kendali ( Nevid, et al, 2018). Kecemasan ini akan mengganggu aktivitas sehari-hari mahasiswa dan akan mempengaruhi dalam kemampuan akademisnya (<https://helohehat.com>, 2023).

Melihat berbagai fenomena yang dialami oleh mahasiswa dan terutama terjadi di Jakarta, maka penulis tertarik untuk melihat sejauhmana tingkat stress, depresi dan kecemasan pada mahasiswa di Jakarta.

## **Permasalahan**

Masalah gangguan mental pada mahasiswa cukup banyak yaitu stress, depresi, dan kecemasan. Banyak kasus yang sering dialami oleh mahasiswa di Jakarta bahkan sampai bunuh diri. Banyak penyebab baik dari akademis dan non akademis. Oleh sebab itu perlu adanya studi tentang seberapa banyak kasus yang terjadi dan jenis gangguan mental yang dialami oleh mahasiswa di Jakarta.

## **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah non random sampling, dimana responden dalam penelitian ini ditentukan oleh peneliti. Jumlah responden pada penelitian ini berjumlah 111 orang dengan kriteria mahasiswa yang berada di Jakarta. Pengumpulan data dalam skala dilakukan dengan memberikan responden satu set pertanyaan atau pernyataan tertulis untuk dijawab. Skala tersebut akan diberikan dalam bentuk kuesioner dan dibagikan kepada responden.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah skala DASS (Depression, Anxiety and Stress Scales (DASS)). Instrumen ini merupakan salah satu alat ukur psikologi yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat keparahan depresi, kecemasan dan juga stress. Skala DASS terdiri dari item yang berjumlah 42 item dan dikenal dengan nama DASS-42. Skala ini sudah diadaptasi untuk kelompok orang Indonesia dengan reliabilitas , dengan formula cronbach's alpha diatas 0,9 (Dhiah & Kushrohmainah, 2022). Dalam skala ini terdiri dari 14 item yang mengukur Tingkat stress, 14 item mengukur Tingkat kecemasan dan 14 item yang mengukur Tingkat depresi. Alat ukur ini juga membedakan dengan jelas item/gejala dari setiap gangguan.

**Temuan dan Analisis**

Tabel 1.  
Tingkat keparahan stress,kecemasan dan depresi

Kategori	Tingkat Keparahan					Total
	Normal	Ringan	Sedang	Parah	Sangat Parah	
Stres	57 (51%)	15 (14%)	24 (22%)	13 (12%)	2 (2%)	111 (100%)
Kecemasan	29 (26%)	6 (5%)	24 (22%)	28 (25%)	24 (22%)	111 (100%)
Depresi	45 (41%)	17 (15%)	23 (21%)	13 (13%)	12 (11%)	111 (100%)

Berdasarkan data dari table di atas diketahui bahwa dari jumlah 111 mahasiswa terdapat 57 (51%) orang yang memiliki Tingkat stress normal, 15 (14%) dengan tingkat stress ringan, 24 (22%) orang dengan Tingkat stress sedang, 13 (12%) orang dengan Tingkat stress parah dan 2 (2%) orang dengan Tingkat stress sangat parah.

Untuk kategori keparahan kecemasan, berdasarkan data di atas terdapat 29 (26%) orang yang memiliki Tingkat kecemasan normal, 6 (5%) dengan tingkat kecemasan ringan, 24 (22%) orang

dengan Tingkat kecemasan sedang, 28 (25%) orang dengan Tingkat kecemasan parah dan 24 (22%) orang dengan Tingkat kecemasan sangat parah.

Untuk ktegori keparahan depresi berdasarkan data di atas terdapat 45 (41%) orang yang memiliki Tingkat depresi normal, 17 (15%) dengan tingkat depresi ringan, 23 (21%) orang dengan Tingkat depresi sedang, 13 (13%) orang dengan Tingkat kecemasan parah dan 12 (11%) orang dengan Tingkat kecemasan sangat parah.

Tabel 2.  
Tingkat keparahan stress, berdasarkan jenis kelamin

Kategori	Tingkat Stres					Total
	Normal	Ringan	Sedang	Parah	Sangat Parah	
Perempuan	37 (46%)	12 (15%)	19 (23%)	12 (15%)	1 (1%)	81 (100%)
Laki-Laki	20 (67%)	3 (10%)	5 (17%)	1 (3%)	1 (3%)	30 (100%)

Berdasarkan data di atas diketahui bahwa berdasarkan jenis kelamin terdapat 30 orang responden laki-laki dan 81 responden Perempuan. Dari data tersebut juga diketahui bahwa jumlah responden Perempuan yang memiliki Tingkat stress dalam batas normal terdapat 37 (46%) orang, 12 (15%) responden Perempuan memiliki Tingkat stress ringan, 19 (23%) orang yang memiliki Tingkat stress sedang, 12 (15%) orang yang memiliki

Tingkat stress parah dan 1 (1%) orang yang memiliki Tingkat stress sangat parah.

Dari data tersebut juga diketahui bahwa jumlah responden Laki-laki yang memiliki Tingkat stress dalam batas normal terdapat 20 (67%) orang, 3 (10%) responden laki-laki memiliki Tingkat stress ringan, 5 (17%) orang yang memiliki Tingkat stress sedang, 1 (3%) orang yang memiliki tingkat stress parah dan 1 (3%) orang yang memiliki Tingkat stress sangat parah.

Tabel 3.  
Tingkat keparahan kecemasan, berdasarkan jenis kelamin

Kategori	Tingkat Kecemasan					Total
	Normal	Ringan	Sedang	Parah	Sangat Parah	
Perempuan	18 (22%)	2 (2%)	20 (25%)	23 (28%)	18 (22%)	81 (100%)
Laki-Laki	11 (37%)	4 (13%)	4 (13%)	5 (17%)	6 (20%)	30 (100%)

Dari data tersebut diketahui bahwa jumlah responden Perempuan yang memiliki Tingkat kecemasan dalam batas normal terdapat 18 (46%) orang, 2 (2%) responden memiliki Tingkat kecemasan ringan, 20 (25%) orang yang memiliki Tingkat kecemasan sedang, 23 (28%) orang yang memiliki Tingkat kecemasan parah dan 18 (22%) orang yang memiliki Tingkat kecemasan sangat parah.

Dari data di atas tersebut juga diketahui bahwa jumlah responden laki-laki yang memiliki Tingkat kecemasan dalam batas normal terdapat 11 (37%) orang, 4 (13%) responden laki-laki memiliki Tingkat kecemasan ringan, 4 (13%) orang yang memiliki Tingkat kecemasan sedang, 5 (17%) orang yang memiliki Tingkat kecemasan parah dan 6 (20%) orang yang memiliki Tingkat kecemasan sangat parah.

Tabel 4.  
Tingkat keparahan jika dilihat dari jenis kelamin

Kategori	Depres					Total
	Normal	Ringan	Sedang	Parah	Sangat Parah	
Perempuan	30 (37%)	14 (17%)	18 (22%)	9 (11%)	10 (12%)	81 (100%)
Laki-Laki	15 (50%)	3 (10%)	5 (17%)	5 (17%)	2 (7%)	30 (100%)

Dari data tersebut juga diketahui bahwa jumlah responden Perempuan yang memiliki Tingkat depresi dalam batas normal terdapat 30 (37%) orang, 14 (17%) responden Perempuan memiliki Tingkat depresi ringan, 18 (22%) orang yang memiliki Tingkat depresi sedang, 5 (11%) orang yang memiliki Tingkat kecemasan parah dan 10(12%) orang yang memiliki Tingkat depresi sangat parah.

Dari data di atas tersebut juga diketahui bahwa jumlah responden laki-laki yang memiliki Tingkat depresi dalam batas normal terdapat 15 (50%) orang, 3

(10%) responden laki-laki memiliki Tingkat depresi ringan, 5 (17%) orang yang memiliki Tingkat depresi sedang, 5 (17%) orang yang memiliki Tingkat depresi parah dan 2 (7%) orang yang memiliki Tingkat depresi sangat parah.

### Analisis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan hasil bahwa stres mahasiswa yaitu sebanyak 57 mahasiswa atau 51% pada tingkat normal. Sedangkan sebanyak 49 % mengalami berada pada tingkat stress ringan dan

parah. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa mahasiswa memang rentan terkena stress sekalipun masih dalam relative ringan. Stres dapat menyebabkan gangguan tidur, gangguan makan, kelelahan dan sakit fisik lainnya (Musabiq dan Karimah, 2018). Stres jika tidak segera dilakukan tretmen atau penanganan tertentu dapat menjadi gejala semakin berat, bisa depresi, kecemasan atau gangguan mental lainnya (Nevid, et.al, 2018).

Kecemasan menunjukkan gejala yang banyak muncul di mahasiswa dengan tingkat parah dan sangat parah yaitu sebanyak 47%. Data ini menunjukkan bahwa gejala kecemasan lebih mendominasi dibandingkan gejala gangguan mental yang lain, yaitu depresi dan stress. Kecemasan dapat muncul jika ada masalah di masa lalu yang belum terselesaikan sehingga menyebabkan seseorang akan memendamnya di alam bawah sadar dan akan menyebabkan kecemasan (Alwisol, 2014). Banyak fenomena yang terjadi pada mahasiswa karena kurang kedekatan secara emosional dengan orang tua mereka. Orang tua banyak yang sibuk bekerja dan mengutamakan kebutuhan perekonomian karena mereka sebagian besar di kota besar.

Sedangkan untuk gangguan depresi dengan kategori parah dan sangat parah ada 24%. Walaupun sepertinya terlihat secara persentasi masih relative kecil tetapi hal ini sangat beresiko bagi mahasiswa itu sendiri maupun lingkungannya. Depresi dengan gejala berat dapat bersesiko bunuh diri dan tentunya akan meresahkan orang-orang terdekatnya. Gangguan mental seperti ini akan mempengaruhi performa mahasiswa dalam belajar. Hal ini sejalan dengan penelitian Ulfah (2023) bahwa kesehatan mental akan mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa tingkat akhir.

Jika dilihat dari jenis kelamin menunjukkan hasil bahwa tingkat keparahan gangguan mental (stress, kecemasan dan depresi) , perempuan memiliki persentase yang lebih banyak berada pada kategori parah dan sangat parah jika dibandingkan dengan laki-laki. Sebaliknya untuk kategori normal lebih banyak dimiliki oleh mahasiswa laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan terhadap masalah mental, terutama depresi dan kecemasan ((Nevid, et.al, 2018). Mahasiswa banyak mengalami gangguan mental karena salah satunya adalah masalah akademis. Hal ini sesuai penelitian yang dilakukan oleh (Liu, et.al, 2023) bahwa masalah akademis membawa mahasiswa menjadi stress, depresi dan mempengaruhi kualitas tidur juga.

### **Kesimpulan**

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami gangguan mental yaitu stress, kecemasan dan depresi. Gangguan yang paling besar adalah gangguan kecemasan sebesar 47% dengan tingkat kecemasan parah dan sangat parah. Sedangkan depresi dengan tingkat parah dan sangat parah adalah 25%. Kemudian untuk yang mengalami stress dengan tingkat parah dan sangat parah sebesar 14%.

Gangguan mental banyak dialami oleh mahasiswa perempuan dibandingkan laki-laki baik untuk gangguan stress, kecemasan dan depresi

### **Saran**

Untuk peneliti selanjutnya untuk menambah data penelitian dan melakukan intervensi untuk mahasiswa terutama tingkat gangguan dengan keparahan parah dan sangat parah.

Bagi mahasiswa , supaya selalu menjaga kesehatan mental dengan tetap focus belajar dan konsultasi ke professional jika diperlukan.

**Daftar Pustaka**

- Alwisol. (2014). Psikologi kepribadian. Malang : UMM Press
- Diah, A & Kusrohmaniah, S. (2022). Uji validitas dan Reliabilitas Skala Depression, Anxiety And Stress Scale -42 (Dass-42) versi Bahasa Indonesia pada sampel Emerging adulthood Retrieved from <http://etd.repository.ugm.ac.id/>
- Elvin. (2022). Mahasiswa Rentan Alami Stres dan Depresi, Ini Penyebabnya. Retrieved from: <https://www.detik.com/jabar/berita/d-6277414/mahasiswa-rentan-alami-stres-dan-depresi-ini-penyebabnya>
- Gita, A. ( 2023). Marak Depresi di Kalangan Mahasiswa, Psikolog Sarankan Bimbingan Konseling Rutin di Kampus. Retrieved from: <https://news.republika.co.id/berita/s295ag423/marak-depresi-di-kalangan-mahasiswa-psikolog-sarankan-bimbingan-konseling-rutin-di-kampus>
- Kenali 7 Masalah Mental pada Mahasiswa dan Cara Mengatasinya. (2023, Juli). Retrieved from: <https://hellosehat.com/parenting/remaja/kesehatan-mental-remaja/masalah-mahasiswa/>
- Liu, Y, Chen, J, Chen, K, Liu, J, dan Wang, W. (2023). The associations between academic stress and depression among college students: A moderated chain mediation model of negative affect, sleep quality, and social support. *Acta Psychologica* 239. 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.104014>
- Musabiq, S.A dan Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *InSight*, 20 (2), 75-83
- Nevid, Rathus & Greene. (2018). Psikologi abnormal. Jakarta :Erlangga
- Sarafino, E.P. (2002).Health Psychology. New Jarsey: John Wiley & Sons, Inc
- Ulfah. (2023). Pengaruh kesehatan mental terhadap prestasi akademik mahasiswa tingkat akhir. *Annual Guidance and Counseling Academic Forum*. 23-28