

TINGKAT DEPRESI MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19

*Isnaini Naafira Ramadhiani, Tuflichatul Ummul, Rosellin Andwifianel Nur
Azzahra, Usmi Karyani*

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta
*E-mail: isnaini.naafira@gmail.com, tuflichatul56@gmail.com, rosellinandwi9e@gmail.com,
uk257@ums.ac.id*

Abstract

During the current Covid-19 pandemic, students have to carry out activities online. This activity often causes psychological problems, one of which is depression which affects students' daily activities. This study aims to determine the level of depression in students during the Covid-19 pandemic. The method used in this research is descriptive quantitative. Data is collected through a survey with the help of google form. The measuring instrument used is the DASS scale (Depression Anxiety Stress Scale). The research participants were 530 students from Universitas Muhammadiyah Surakarta who were drawn from 10 different faculties. The results showed depression with normal category was 335 students (63.20%), depression with mild category was 128 students (24.15%), depression with moderate category was 65 students (12.26%), and depression with severe category. as many as two students (0.04%). The conclusion of this study shows that the majority of students' depression level during the Covid-19 pandemic was in the normal category, however there were 12.30% in the moderate and severe categories.

Keywords: *Depression, Pandemic COVID-19, Students*

Abstrak

Masa pandemi Covid-19 saat ini menyebabkan mahasiswa harus melakukan aktivitas secara daring. Aktivitas ini tidak jarang menimbulkan masalah psikologis, salah satunya depresi yang mempengaruhi aktivitas mahasiswa sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat depresi mahasiswa selama masa pandemi Covid-19. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah kuantitatif deskriptif. Data dikumpulkan melalui survei dengan bantuan google form. Alat ukur yang digunakan skala DASS (Depression Anxiety Stress Scale). Partisipan penelitian adalah 530 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta yang diambil dari 10 fakultas yang berbeda. Hasil penelitian menunjukkan depresi dengan kategori normal sebanyak 335 mahasiswa (63,20%), depresi dengan kategori ringan sebanyak 128 mahasiswa (24,15%), depresi dengan kategori sedang sebanyak 65 mahasiswa (12,26%), dan depresi dengan kategori berat sebanyak dua mahasiswa (0,04%). Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat depresi mahasiswa selama masa pandemi Covid-19 ini mayoritas dalam kategori normal, namun demikian terdapat 12,30% dalam kategori sedang dan berat.

Kata kunci: *Depresi, Mahasiswa, Pandemi COVID-19*

PENDAHULUAN

Masa pandemi COVID-19 yang terjadi saat ini menimbulkan dampak yang cukup besar pada kehidupan masyarakat Indonesia. Salah satu yang terkena dampak adalah pada sektor pendidikan di Indonesia. Salah satu upaya pemerintah untuk menahan penyebaran virus corona adalah dengan menerapkan *physical distancing*. Dilansir dari Suara.com, *physical distancing* adalah mengurangi jumlah aktivitas di luar rumah dan interaksi dengan orang lain, mengurangi kontak tatap muka langsung. Langkah ini termasuk menghindari pergi ke tempat-tempat yang ramai dikunjungi, seperti supermarket, bioskop, dan bahkan sekolah.

Karena dibelakukannya peraturan dari pemerintah tersebut, maka sekolah dan perguruan tinggi harus menghentikan kegiatan belajar mengajar secara tatap muka. Sehingga pembelajaran secara daring dianggap sebagai solusi terbaik untuk kegiatan belajar mengajar di tengah pandemi COVID-19 ini. Karena hanya dengan cara inilah peserta didik dapat tetap melaksanakan kewajiban belajarnya dengan tetap menjaga kesehatan dan keselamatannya.

Pembelajaran secara daring ini tidak cukup efektif untuk diberlakukan. Beberapa perguruan tinggi maupun sekolah di Indonesia memiliki permasalahan yang sama yaitu ketidaksiapan dalam menggunakan teknologi pembelajaran sistem daring. Bahkan dengan diterapkannya sistem daring ini, banyak ditemukan mahasiswa yang mengalami masalah psikologis sehingga tidak dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik dan benar. Dari hasil penelitian Hasanah, Ludiana, Immawati, & Livana (2020) menunjukkan bahwa mayoritas masalah psikologis yang dialami mahasiswa dalam proses pembelajaran sistem daring salah satunya adalah depresi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa penyebab stres mahasiswa selama pandemi COVID-19 adalah tugas pembelajaran.

Depresi merupakan gangguan yang sering kali dikeluhkan di pusat konseling perguruan tinggi. Berbagai peristiwa stres terkait gejala depresi terutama disebabkan oleh kehidupan akademik, keluarga, organisasi, dan lingkungan sosial dapat meningkatkan depresi di kalangan mahasiswa. Depresi merupakan gangguan psikologis yang ditandai dengan adanya perasaan cemas, sedih, putus asa, dan suram. Sebagian mahasiswa terkadang merasa cemas atau sedih, namun biasanya berlalu hanya dalam beberapa hari. Karenanya, seringkali mahasiswa merasa tertekan. Depresi dapat memengaruhi prestasi akademik. Mahasiswa mengalami begitu banyak beban akademik seperti pemahaman materi, persaingan dengan teman sekelas, memenuhi harapan guru dan orang tua, dan beban tugas pembelajaran yang menyebabkan stres akademik (Hasanah, Fitri, Supardi, & PH, 2020).

Berdasarkan data WHO (2017) di seluruh dunia terdapat sekitar 264 juta orang mengalami depresi, 45 juta orang terkena bipolar, 20 juta terkena skizofrenia, dan 50 juta orang mengalami demensia. Di seluruh dunia terdapat sekitar 450 juta orang

mengalami gangguan mental dan gangguan perilaku. Dapat diperkirakan satu dari empat orang akan menderita gangguan mental selama masa hidup mereka (Ayuningtyas, Misnaniarti, & Rayhani, 2018).

Menurut data dari WHO regional Asia Pasifik (WHO SEARO) jumlah kasus orang dengan gangguan depresi terbanyak ditempati oleh India sebanyak (56.675.969 kasus atau 4,5 % dari jumlah populasi), sedangkan jumlah kasus terendah berada di Maldives sebanyak (12.739 kasus atau 3,7% dari populasi). Adapun di Indonesia, kasus gangguan depresi sebanyak (9.162.886 kasus atau 3,7 % dari populasi) (Ayuningtyas, Misnaniarti, & Rayhani, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Northwestern Medicine (dalam Pilkonis dkk, 2011), satu dari empat hingga lima mahasiswa yang mengunjungi klinik universitas karena masalah kesehatan ternyata mengalami depresi. Dua hingga tiga persen di antaranya memiliki pemikiran untuk bunuh diri. Berdasarkan penelitian Eisenberg, Gollust, Golberstein, dan Hefner (2007), ditemukan bahwa 13,8% mahasiswa tingkat sarjana dan 11,3% mahasiswa pasca sarjana mengalami major depression atau gangguan depresi lainnya. Disebutkan dalam Riskesdas Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2018 prevalensi gangguan jiwa berat di Klaten mencapai 1.23% dari jumlah populasi, sedangkan untuk gangguan depresi sebanyak 5.10%, serta gangguan mental dan emosi sebanyak 8.53% dari total populasi orang yang mengalami gangguan jiwa di Klaten (Tim Riskesdas 2018, 2019).

Depresi merupakan keadaan psikologis yang berhubungan dengan keadaan emosi pada manusia. Pada orang normal merupakan keadaan kesedihan, kurangnya semangat, kemurungan yang ditandai dengan perasaan yang tidak pas, menurunnya minat dalam melakukan suatu kegiatan dan pesimis dalam menghadapi masa depan yang akan datang (Robby, 2013). Depresi adalah gangguan mental yang umumnya ditandai dengan perasaan depresi, kehilangan minat atau kesenangan, penurunan energi, perasaan bersalah atau rendah diri, sulit tidur atau nafsu makan berkurang, perasaan kelelahan dan kurang konsentrasi. Kondisi tersebut dapat menjadi kronis dan berulang, dan dapat mengganggu kemampuan individu dalam menjalankan tanggung jawab sehari-hari (Dianovinina, 2018). Beck (dalam Kring, dkk., 2012) mengemukakan bahwa depresi dapat diasosiasikan dengan negative triad: pandangan negatif terhadap (a) diri sendiri, (b) situasi, dan (c) masa depan. Seseorang yang mengalami depresi cenderung mempersepsikan diri mereka sebagai manusia yang tidak berharga, kesepian, dan tidak memadai (Dharma, 2019).

Berdasarkan Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder. Fifth Edition (DSM-V), seseorang dikatakan depresi jika setidaknya selama dua minggu mengalami minimal lima dari sembilan kriteria berikut, yaitu: (1) perasaan depresi muncul di sebagian besar waktu, bahkan hampir setiap hari, (2) penurunan minat dan kesenangan di hampir sebagian besar kegiatan dan hampir setiap hari, (3) perubahan berat badan dan nafsu makan yang signifikan, (4) perubahan pola tidur, (5) perubahan aktivitas, (6)

sering merasa kelelahan dan kehilangan energi, (7) muncul perasaan bersalah atau tidak berharga yang berlebihan, (8) adanya penurunan konsentrasi, (9) memiliki pikiran berulang tentang kematian (tidak hanya takut mati), keinginan untuk bunuh diri, atau memiliki rencana yang spesifik untuk bunuh diri.

Depresi terbagi menjadi beberapa jenis, yaitu (1) Depresi Ringan, yang harus ada sekurang-kurangnya dua dari gejala depresi yang khas, juga ditambah sekurang-kurangnya dua dari gejala depresi yang lainnya. Biasanya berlangsung selama kurang lebih dua minggu. Pada umumnya, penderita depresi ringan akan merasa resah, sulit melakukan pekerjaan ataupun kegiatan sosial, namun masih mampu untuk melakukan kegiatan; (2) Depresi Sedang, harus ada sekurang-kurangnya dua gejala yang khas dari depresi, ditambah sekurang-kurangnya tiga gejala depresi yang lainnya. Depresi sedang ini berlangsung selama minimal dua minggu. Orang yang mengalami depresi sedang biasanya sulit melakukan pekerjaan dan kegiatan sosial; (3) Depresi Berat, biasanya penderita depresi berat akan mengalami ketegangan atau kegelisahan yang sangat nyata. Kehilangan harga diri dan perasaan dirinya tidak berguna sangat nyata terlihat, serta bunuh diri adalah hal yang sangat nyata dialami oleh penderita depresi berat (Robby, 2013).

Depresi disebabkan oleh beberapa faktor, baik genetik, biologis, lingkungan sosial, dan psikologis. Pada penelitian terdahulu ditemukan bahwa depresi melankolis, gangguan bipolar, dan depresi postpartum berkaitan dengan peningkatan kadar sitoksin berkombinasi dengan penurunan sensitivitas kortisol (Brogan dalam Dharma, 2019). Dalam faktor genetik, penelitian menunjukkan bahwa keluarga generasi pertama mempunyai resiko delapan sampai delapan belas kali lebih banyak dibandingkan kontrol subjek normal oleh penderita depresi. Dalam faktor psikososial, depresi dapat disebabkan oleh peristiwa dalam kehidupan dan stres lingkungan, dampak stres dalam kehidupan memegang peran penting dalam hubungannya dengan onset depresi; faktor kepribadian pramorbid, orang yang mempunyai resiko tinggi menderita depresi adalah orang dari pola kepribadian dependen, histerionok, dan obsesif-kompulsif; dan faktor psikoanalisis dan psikodinamika. Freud mengatakan bahwa pasien depresi meluapkan kemarahan langsung ditujukan ke dalam diri sendiri sebagai identifikasi dengan objek (Robby, 2013).

Para mahasiswa yang dievaluasi selama periode pandemi menunjukkan tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang tinggi dibandingkan para mahasiswa saat masa-masa sebelum pandemi. Hasil menunjukkan bahwa pandemi Covid-19 menyebabkan efek psikologis negatif pada mahasiswa (Maia dalam Hasanah, Fitri, Supardi, & PH, 2020). Hasil studi yang dilakukan pada mahasiswa selama pandemi Covid-19 menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami penurunan minat, konsentrasi menurun, murung, kecemasan, mudah lelah, dan gangguan pola tidur (Hasanah, Fitri, Supardi, & PH, 2020). Berdasarkan hasil studi tersebut, maka perlu dilakukan penelitian yang bertujuan

untuk mengetahui tingkat depresi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta selama masa pandemi Covid-19.

METODE

Partisipan

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan jumlah responden yang didapatkan sebanyak 530 orang dari 10 Fakultas dan 10 semester yaitu semester 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, dan 13 yang terdiri dari 140 orang berjenis kelamin laki-laki dan 390 orang berjenis kelamin perempuan. Sebanyak 144 responden dari Fakultas Psikologi, 100 responden dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, 60 responden dari Fakultas Teknik, 58 responden dari Fakultas Ilmu dan Kesehatan, 50 responden dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis, 42 responden dari Fakultas Hukum, 35 responden dari Fakultas Komunikasi dan Informatika, 33 responden dari Fakultas Farmasi, 7 responden dari Fakultas Agama Islam, dan 1 responden dari Fakultas Kedokteran. Dari 530 responden sebanyak 3 responden berdomisili DKI, 12 responden berdomisili Banten, 13 responden berdomisili Jawa Barat, 36 responden berdomisili Luar Jawa, 49 responden berdomisili Jawa Timur, dan 417 responden berdomisili Jawa Tengah. Variabel atau unsur psikologi yang menjadi taraf ukurnya adalah skor dari 7 aitem pernyataan depresi. Pelaksanaan kegiatan penelitian ini dimulai dengan membagikan Angket Survei berupa google form kepada mahasiswa dalam jangka waktu \pm 1 minggu.

Desain

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Tujuan utama rancangan ini untuk mengetahui kondisi kesejahteraan psikologis khususnya kondisi tingkat depresi pada mahasiswa di masa Pandemi Covid-19. Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan Agustus 2020 dengan membagikan Angket Survei menggunakan google form yang kemudian dibagikan kepada mahasiswa melalui broadcast message. Peneliti menggunakan skala DASS (Depression Anxiety Stress Scale 21) dimana rancangan ini mencakup sebanyak 21 aitem pernyataan, dalam hal ini untuk mengukur tingkat depresi peneliti hanya menggunakan 7 aitem dari 21 item yang diberikan kepada subjek.

Instrumen

Depression Anxiety Stress Scale (DASS)

Instrumen penelitian menggunakan 7 dari 21 aitem skala DASS (depression Anxiety Stress Scale) yaitu item ke 3, 5, 10, 13, 16, 17, dan 21. Skala ini berisi 21 aitem dengan model skala likert. Berupa pernyataan dengan alternatif jawaban antara lain tidak pernah, jarang, kadang-kadang, dan sering. Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek depresi, kecemasan, dan stress yang dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond (1995).

HASIL

Gambaran Demografi

Berdasarkan pada hasil pengolahan data yang dilakukan di excel terkait tingkat depresi mahasiswa UMS selama masa pandemi COVID-19 yang diambil dari survey kesejahteraan psikologis mahasiswa UMS selama masa pandemi melalui Google Form pada bulan Juli 2020, menunjukkan presentase identitas dari 530 responden sebagai berikut:

Tabel 1
Identitas Responden

Jenis Kelamin	Jumlah Responden	Presentase
Laki – laki	140	26,41%
Perempuan	390	73,58%
Fakultas	Jumlah Responden	Presentase
F Psi	144	27,16%
FAI	7	0,13%
FEB	50	9,43%
FF	33	6,22%
FH	42	7,92%
FIK	58	10,94%
FKI	35	6,60%
FKIP	100	18,86%
FT	60	11,32%
FK	1	0,01%
Semester	Jumlah Responden	Presentase
Semester 1	6	0,11%
Semester 2	26	4,90%
Semester 3	167	31,50%
Semester 4	12	2,26%
Semester 5	107	20,18%
Semester 6	15	2,83%
Semester 7	164	30,94%
Semester 8	17	3,20%
Semester 9	15	3%
Semester 13	1	0,01%
Domisili	Jumlah Responden	Presentase
Banten	12	2,26%
DKI	3	0,56%

Jabar	13	2,45%
Jateng	417	78,67%
Jatim	49	9,24%
Luar Jawa	36	6,79%

Berdasarkan dari Tabel 1. Dapat dilihat bahwa responden berdasarkan dari karakteristik jenis kelamin terdapat 26,41% yang berjenis kelamin laki – laki dan 73,58% berjenis kelamin perempuan. Pada karakteristik asal fakultas terdapat 27,16% berasal dari Fakultas Psikologi, 0,13% dari Fakultas Agama Islam, 9,43% dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis, 6,22% berasal dari Fakultas Farmasi, 7,92% dari Fakultas Hukum, 10,94% dari Fakultas Ilmu Kesehatan, 6,60% dari Fakultas Komunikasi dan Informatika, 18,86% berasal dari Fakultas Kehuruan dan Ilmu Pendidikan, 11,32% dari Fakultas Teknik serta 0,01% berasal dari Fakultas Kedokteran. Adapun pada karakteristik semester, mahasiswa yang mengisi angket google form dengan presentase 0,11% adalah mahasiswa semester satu, 4,90% adalah mahasiswa semester dua, 31,50% adalah mahasiswa semester 3, 2,26% adalah mahasiswa dari semester 4, 20,18% mahasiswa semester lima, 2, 83% adalah mahasiswa semester enam, 30,94% adalah mahasiswa semester tujuh, 3,20% adalah mahasiswa semester delapan, 3% mahasiswa semester 9 serta 0,01% mahasiswa semester tigabelas. Berdasarkan domisili responen saat mengisi angket kesejahteraan psikologis selama masa pandemic COVID-19 2,26% berdomisili di Provinsi Banten, 0,56% berdomisili di Provinsi DKI Jakarta, 2,45% berdomisili di Provinsi Jawa Barat, 78,76% berdomisili di Provinsi Jawa Tengah, 9,24% berdomisili di Provinsi Jawa Timur dan untuk yang berdomisili di luar Jawa sebanyak 6,79% .

Adapun pada penelitian ini, responden diminta untuk mengisi angket sebanyak 21 item, namun untuk mengukur tingkat depresi jawaban hanya diambil dari 7 item, yaitu item nomor 3, 5, 10, 13, 16, 17 dan 21 saja, adapun butir pertanyaan diukur menggunakan skala DASS , Tidak Pernah = 0, Jarang = 1, Kadang – kadang = 2, dan Sering = 3. Untuk pertanyaan pada ketujuh item tersebut dapat dilihat pada Tabel 2 berikut ini.

Tabel 2
Hasil Pengisian Angket Untuk Tingkat Depresi

No	Pertanyaan	0		1		2		3	
		Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
3.	Saya sama sekali tidak bisa mengalami perasaan yang positif	132	24,9	230	43,40	144	27,17	24	4,53
5.	Saya merasa kesulitan untuk memulai suatu aktifitas	127	23,96	176	33,21	181	34,15	45	8,49
10	Saya merasa tidak memiliki harapan	209	39,43	167	31,51	126	23,77	28	5,28
13	Saya merasa putus asa dan sedih	115	21,70	222	41,89	135	25,47	58	10,9
16	Saya tidak antusias dalam melakukan kegiatan apapun	93	17,54	262	49,43	145	27,36	30	5,66
17	Saya merasa tidak begitu berharga seperti orang lain	150	28,30	156	29,43	157	29,62	67	12,6

21	Saya merasa hidup saya tidak begitu berarti	237	44,72	142	26,80	110	20,75	41	7,74
----	---	-----	-------	-----	-------	-----	-------	----	------

Dari tabel 2 dapat dijelaskan lebih lanjut sebagai berikut :

1. Pernyataan “Saya sama sekali tidak bisa mengalami perasaan yang positif”, pada pernyataan ini, sebanyak 230 responden (43,40%) yang mendominasi, mengaku tidak pernah mengalami masalah pada pernyataan item nomer tiga ini. 132 responden (24,9%) mengaku jarang mengalami hal tersebut. 144 responden (27,17%) mengaku hanya kadang-kadang saja merasakan hal tersebut, dan terdapat 24 responden (4,53) yang menyatakan sering untuk tidak bisa mengalami perasaan yang positif.
2. Pernyataan “Saya merasa kesulitan untuk memulai suatu aktifitas”, untuk item ini terdapat 127 responden (23,96 %) memberi respon tidak pernah mengalami hal tersebut. Sejumlah 176 responden (33,21%) memberi pernyataan jarang mengalami hal demikian. Sedangkan 181 responden (34,15) menyatakan bahwa kadang-kadang saja merasa kesulitan untuk memulai suatu aktifitas dan terdapat 45 (8,49%) orang yang menyatakan sering mengalami hal tersebut.
3. Pernyataan “Saya merasa tidak memiliki harapan”. Dari jumlah keseluruhan responden, 209 responden (39,43%) mendominasi pernyataan item nomer sepuluh yaitu sebagian besar mengaku tidak pernah mengalami hal tersebut. Kemudian disusul dengan 167 (31,51%) responden menyatakan jarang merasa tidak memiliki harapan. Kemudian 125 responden (23,77%), memberikan pernyataan kadang-kadang saja mengalami hal demikian, dan yang merasa sering merasakan hal tersebut hanya sebanyak 28 responden (5,28%).
4. Pernyataan “Saya merasa putus asa dan sedih”. Sebanyak 115 responden (21,70%) menyatakan tidak pernah mengalami hal tersebut. Didominasi oleh 222 responden (41,89%) menyatakan jarang merasa putus asa dan sedih. 135 responden (25,47%) menyatakan tidak pernah tapi terdapat 58 orang responden (10,9%) yang merasa sering putus asa dan bersedih.
5. Pernyataan “Saya tidak antusias dalam melakukan kegiatan apapun”. Yang menyatakan tidak pernah adalah sebanyak 93 (17,54%). Yang menyatakan jarang pada pernyataan ini paling mendominasi yaitu sebanyak 262 responden (41,89%). Terdapat 145 responden (27,36%) menyatakan bahwa kadang-kadang mereka merasa tidak antusias dalam melakukan kegiatan apapun, dan 30 responden yang menyatakan sering merasa tidak antusias dalam melakukan kegiatan apapun,
6. Pernyataan “Saya merasa tidak begitu berharga seperti orang lain”. Pada pernyataan ini sebanyak 150 (28,30%) responden menyatakan tidak pernah mengalami seperti pada pernyataan item nomer 17. Sebanyak 156 responden (29,43%) menyatakan jarang mengalami hal tersebut. 157 responden (29,62) menyatakan kadang-kadang mereka merasa tidak begitu berharga seperti orang lain. Tetapi untuk pernyataan ini yang menyatakan sering adalah paling banyak diantara pernyataan-pernyataan yang lain, yaitu sebanyak 67 responden (12,6%).
7. Pernyataan “Saya merasa hidup saya tidak begitu berarti”. Pernyataan pada item nomer 21 ini, didominasi 237 responden (44,72%) menyatakan tidak pernah. Sebanyak 142 responden (26,80%) menyatakan jarang merasakan hidupnya tidak berarti. 110 responden (20,75%) mengaku kadang-kadang saja merasakan hal

demikian, dan 41 responden (7,74%) yang menyatakan sering merasa hidupnya tidak begitu berarti.

Dari 7 item pertanyaan pada Tabel 2. Kemudian akan diperoleh skor yang akan terbagi dalam lima kategori tingkat depresi sesuai dengan Skala DASS (Depresi, Anxiety and Stress). Lima kategori tersebut yaitu Normal, normal apabila skor yang diperoleh responden antara 0-9, Ringan apabila skor yang diperoleh responden antara 10-13, Sedang apabila skor yang diperoleh responden antara 14-20, Berat apabila skor yang diperoleh responden antara 21-27, dan Sangat Berat apabila skor yang diperoleh responden adalah lebih dari atau sama dengan 28.

Tabel 3
Interpretasi Tingkat Depresi Berdasarkan DASS

Kategori	Jumlah Responden	Presentase
Normal	335	63,20%
Ringan	128	24,15%
Sedang	65	12,26%
Berat	2	0,04%

Dari Tabel 3 dapat dilihat bahwa tingkat depresi mahasiswa UMS selama masa pandemi COVID-19, pada survey kesejahteraan psikologis yang telah berhasil dikumpulkan dari 530 responden yang terseleksi menunjukkan bahwa 63,20% responden ada pada tingkat depresi normal, 24,15% ada pada tingkat depresi ringan, 12,26% ada pada tingkat depresi sedang dan 0,04% responden ada pada tingkat depresi berat.

PEMBAHASAN

Mahasiswa merupakan suatu kelompok yang dituntut untuk dapat bertahan pada masa transisi dari remaja menuju dewasa dan dalam menjalani hari-harinya banyak dilewati dengan hal yang menegangkan. Sehingga depresi menjadi hal yang wajar ditemui pada mahasiswa, baik karena faktor akademik, financial, dan juga terkait dengan tekanan interpersonal . Pada sebuah penelitian menunjukkan bahwa depresi yang dialami mahasiswa saat ini baik dengan kategori ringan, sedang maupun ekstrem. Hal tersebut dapat dikaitkan dengan kondisi yang sedang pandemi, perkuliahan dalam jaringan (daring), dan ada lagi pemicu lain yang menyebabkan masalah psikologis (Santoso, dkk., 2020).

Para mahasiswa yang dievaluasi selama periode pandemi menunjukkan tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang tinggi dibandingkan para mahasiswa saat masa-masa sebelum pandemi. Hasil menunjukkan bahwa pandemi Covid-19 menyebabkan efek psikologis negatif pada mahasiswa (Maia dalam Hasanah, Fitri, Supardi, & PH, 2020). Hasil studi yang dilakukan pada mahasiswa selama pandemi Covid-19 menunjukkan

bahwa mahasiswa mengalami penurunan minat, konsentrasi menurun, murung, kecemasan, mudah lelah, dan gangguan pola tidur (Hasanah, Fitri, Supardi, & PH, 2020).

Hal tersebut menunjukkan bahwa kondisi pada sebagian besar responden di saat masa pandemi COVID-19 ini berada pada kondisi depresi yang masih dalam kategori normal. Seperti pada saat mewabahnya pandemi – pandemi terdahulu sebelum COVID-19, wabah MERS, SARS dan Ebola yang terjadi di masa lalu juga membuat beberapa dampak yang berpengaruh terhadap kondisi psikologis seseorang diantaranya adalah stress, depresi, munculnya rasa kecemasan dan kesulitan tidur (Kusnayati, Muiz, Sumarni, Mansyur, & Zaqiyah, 2020). Selama masa pandemi COVID-19 ini juga segala aktivitas memang berubah, dari yang awalnya saling bertatap muka sekarang segala aktivitas dilakukan melalui media elektronik dalam jaringan internet, baik belajar, mengadakan kelas sampai praktikum bahkan rapat. Terbatasnya ruang gerak yang dirasakan oleh mahasiswa untuk melakukan segala aktivitas di luar rumah menjadi salah satu faktor kelelahan emosi (Pawicara & Conilie, 2020). Selain itu seperti yang disampaikan oleh (Suardi, 2018) adanya tuntutan yang diberikan selama belajar dalam jumlah yang berlebihan maka akan muncul perasaan dan beban pikiran yang akan berlebihan pula. Aktivitas yang dilakukan di dalam rumah membuat berkurangnya komunikasi yang dilakukan secara baik, sehingga orang akan mudah merasa depresi dengan masalah yang sedang dialami dan kurang termotivasi untuk melakukan sesuatu yang lebih positif (Muslih, 2020). Hal tersebut seperti terdapat pada Tabel 2, mahasiswa yang menunjukkan kondisi depresi memiliki gejala sebagai berikut, sama sekali tidak bisa mengalami perasaan yang positif, sulit untuk memulai suatu aktifitas, merasa tidak memiliki harapan, merasa putus asa dan sedih, tidak antusias dalam melakukan kegiatan apapun, merasa tidak begitu berharga seperti orang lain serta merasa bahwa hidupnya tidak begitu berarti

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningtyas, Misnaniarti, & Rayhani. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9.
- Dharma, A. (2019). Gambaran Depresi pada Mahasiswa Universitas X di Jakarta. *Provita*, 81-93.
- Dianovinina, K. (2018). Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya. *Jurnal Psikogenesis*, 69-78.
- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American journal of orthopsychiatry*, 77(4), 534-542.
- Hasanah, U., Fitri, N., Supardi, & PH, L. (2020). Depresi pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 421-424.

- 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 (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 8(3), 299-306.
- Kusnayati, A., Muiz, M. H., Sumarni, N., Mansyur, A. S., & Zaqiyah, Q. Y. (2020). Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online di Era Covid-19 dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa. *Jurnal Edukasi dan Teknologi Pembelajaran Volume 1, No.2 Edisi Juni*, 157.
- Kring, A. M., Davidson, G. C., Neale, J. M., & Johnson, S. L. (2012). *Abnormal Psychology* (10th ed.).
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343.
- Muslih, B. (2020). Urgensi Komunikasi dalam Menumbuhkan Motivasi di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Manajemen Terapan Vol.5 No.1* , 57-65.
- Novianty, D., & Utami, L. S. (2020). *WHO ubah istilah social distancing jadi physical distancing, apa alasannya?* Suara.com. Retrieved from <https://www.suara.com/> tanggal 1 Oktober 2020.
- Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember Di Tengah Pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Biologi*, 33.
- Pilkonis, P. A., Choi, S. W., Reise, S. P., Stover, A. M., Riley, W. T., Cella, D., & PROMIS Cooperative Group. (2011). Item banks for measuring emotional distress from the Patient-Reported Outcomes Measurement Information System (PROMIS®): depression, anxiety, and anger. *Assessment*, 18(3), 263-283.
- Robby, D. (2013). Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual dengan Depresi pada Penyandang Cacat Pasca Kusta di Liposos Donorojo Binaan Yastimakin Bangsri Jepara. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 50-55.
- Santoso, A., Ardi, W., Prasetya, R., Dwidiyanti, M., Wijayanti, D., Mu'in, M., et al. (2020). Tingkat Depresi Mahasiswa Keperawatan di Tengah Wabah COVID-19. *Journal of Holistic Nursing and Helath Science*, 1-8.
- Suardi, M. (2018). *Belajar dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublisher.
- Tim Riskesdas 2018. (2019). *Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.