



Tingkat Depresi Mahasiswa pada Usia Remaja

Juliani¹, Rio Pranata²

^{1,2} Universitas Tanjungpura, Pontianak, Kalimantan Barat

**Jl. Prof. Dr. H. JI. Profesor Dokter H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kec. Pontianak
Tenggara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78124**

Email: f1081211039@student.untan.ac.id, riopranata@fkip.untan.ac.id

Abstrak

Depresi menjadi permasalahan yang sering terjadi di belahan dunia. Yang menjadi sasaran depresi tidak hanya orang tua, atau orang dewasa saja, bahkan remaja dan anak-anak juga. Depresi sangat berbahaya jika tidak diatasi dengan baik, karena dapat mempengaruhi perubahan sikap individu, kondisi sosial dan emosional, kondisi psikologis, kondisi fisik dan bahkan bisa menyebabkan kematian yang diakibatkan dengan bunuh diri karena tidak mampu mengendalikan dirinya. Banyak faktor yang menyebabkan depresi di kalangan masyarakat terus meningkat. Sehubungan dengan semakin tinggi tingkat depresi di kalangan masyarakat maka dilakukan suatu penelitian dengan memanfaatkan mendeley importer sebagai sumber literasi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat depresi yang dialami oleh mahasiswa Universitas Tanjungpura tahun 2021-2022 sebanyak 50 sampel dengan penyebaran link Google Form kepada responden. Metode penelitian yang digunakan adalah Kuantitatif berbasis deskriptif kuantitatif dengan alat ukur berupa angket Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mempunyai kondisi mental yang sehat dengan angka 58% tanpa gejala depresi, 40% dengan gejala depresi, 2% untuk depresi ringan, 0% untuk depresi sedang, dan 0% untuk depresi berat.

Kata Kunci: Depresi, Mahasiswa, Remaja

PENDAHULUAN

Depresi merupakan satu dari sekian banyaknya gangguan kesehatan mental yang sering ditemukan pada masyarakat umum (Magasi & Stephani Raihana Hamdan, 2023). Masyarakat yang rentan terkena sakit jiwa seperti; depresi, gangguan bipolar, skizofrenia, alkoholisme dan obsesif kompulsif umumnya yang tinggal di kota metropolitan (Fauziah, 2018). Menurut (Radityo, 2020) Depresi merupakan gangguan suasana hati seperti kesedihan mendalam yang terjadi dalam rentang waktu yang lama dan mengusik kehidupan normal penderitanya, yang akan selalu meningkat sejalan dengan permasalahan hidup yang terus meningkat. Sedangkan menurut (Dirgayunita, 2016) depresi mengganggu suasana hati yang baik menjadi tidak baik, yang ditandai dengan kesedihan yang berkepanjangan,

perasaan bersalah, rasa putus asa, dan perasaan tidak berarti yang dapat terjadi pada siapa saja tanpa mengenal kelas sosial. Depresi merupakan suatu keadaan yang kompleks, beberapa simptom depresi diduga mempunyai faktor resiko yang berlainan (Tjahyanto et al., 2021). Sebagai gangguan yang dapat melemahkan yang menyebabkan morbiditas di tingkat global (Zainuddin et al., 2022). Menurut data dari WHO, prevalensi menglobal jumlah orang yang hidup dengan depresi diperkirakan terjadi peningkatan mencapai angka 18,4 sekitar tahun 2005 dari 2015 (Simanjuntak et al., 2023).

Pada remaja kesehatan mental yang mempengaruhi perkembangan dan produktivitas dimasa yang akan datang dan rentan mengalami gangguan kesehatan mental termasuk depresi (Saphira & Mardiana, 2022). Depresi pada usia muda 18-25 tahun yang telah dipilih melalui snowball sampling sebagai kelompok terbanyak dalam melakukan bunuh diri, dengan diawali oleh ide untuk mengakhiri hidup pada dewasa muda yang mengalami depresi (Melvin Omnia et al., 2023). Pakar psikologi menghimbau agar tidak menyepelekan kesehatan mental atau depresi sejak dini yang menyerang berbagai usia dan mempengaruhi kondisi psikis penyalutnya, misalnya dengan menyalahkan orang lain, menyakitkan diri sendiri, hingga menimbulkan keinginan bunuh diri yang menjadi ancaman ketika sedang mengalami depresi (Maulana & Idrus, 2023).

Adanya pandemi Covid-19 yang terjadi, angka tingkat depresi yang dialami oleh masyarakat semakin meningkat, sumbangsi utama oleh usia produktif (merdeka.com, 2021) dalam (Magasi & Stephani Raihana Hamdan, 2023). Pandemi ini memberikan dampak negatif, baik dalam waktu singkat maupun waktu lama bagi kesehatan mental seluruh masyarakat Indonesia, mulai dari pelajar, mahasiswa, maupun atlet (Putri & Raharjo, 2023). Pandemi Covid-19 menyebabkan penyesuaian baru di berbagai aspek kehidupan, salah satunya aspek pendidikan (Pratiwi & Kartika Sari, 2022). Dampak pandemi Covid-19 dalam aspek pendidikan terjadi perubahan terutama pada proses pembelajaran yang pada awalnya dengan cara tatap muka menjadi pembelajaran online (daring). Terdapatnya kendala dalam pembelajaran online seperti keterbatasan sinyal hingga tingkat pemahaman materi membuat banyak mahasiswa yang mengeluh dan jenuh sehingga dapat mempengaruhi keadaan psikologi seseorang yang jika tidak dilakukan penanganan dengan segera akan

menyebabkan gangguan depresi, stres, dan kecemasan (Faroh et al., 2023). Kecemasan dan depresi pada mahasiswa dapat disebabkan oleh tekanan belajar dan tugas (Rahinajati, 2023). Untuk mengatasi hal tersebut pentingnya meningkatkan kebutuhan layanan kesehatan mental (Nawindah, 2022).

Selain pengaruh pandemi Covid-19, permasalahan yang dialami oleh mahasiswa selama masa studinya adalah tentang mengelola waktu (Syaifuro & Prirahayu, 2021). Selama pembelajaran daring, mahasiswa sulit untuk menikmati waktu luang dan diselimuti oleh rasa takut tanpa alasan menjadi penyebab depresi, stres dan kecemasan (Yanti & Nurwulan, 2021). Meningkatnya gejala depresi pada mahasiswa disebabkan oleh beban yang semakin bertambah, materi-materi belajar yang semakin sukar, jadwal yang padat dalam perkuliahan dan minimnya aktivitas fisik yang disebabkan oleh kegiatan kemahasiswaan (AmaAmana, D. R., Wilson, W., & Hermawati, 2021)

Sedangkan pada mahasiswa baru yang menjadi sumber utama stress adalah dinamika perubahan pembelajaran dan perbedaan proses akademik di sekolah dan di perguruan tinggi (Hendra et al., 2020). Tidak jarang mahasiswa baru diperlakukan tidak baik karena adanya senioritas yang masih sering terjadi di beberapa perguruan tinggi, tidak jarang mereka mengggunkan kekerasan baik fisik maupun non fisik. Menurut (Qalbi & Ibrahim, 2021) kekerasan fisik berupa tamparan, pemukulan, serta tendangan. Sedangkan kekerasan non fisik seperti; mencaci maki, membentak, mempermalukan serta melakukan penghinaan. Hal ini tentunya berdampak pada psikologis yang dirasakan adalah gangguan tidur, kecemasan sosial dan depresi. Mahasiswa baru berada pada masa transisi dimana peralihan dari masa Sekolah Menengah Atas (SMA) menjadi mahasiswa, padatnya jadwal, tempat belajar yang baru, dan homesickness sebagai pemicu adanya depresi (Ajeng Febrianti Rahayu et al., 2021).

Dengan adanya peningkatan depersi yang secara umum dialami oleh masyarakat terutama pada remaja atau dewasa muda dalam Risesdas 2018 menyampaikan prevalensi depresi usia 15-24 tahun mencapai angka 6,2% usia 25-34 mencapai 5,4% (Khaliza et al., 2021). Di tahun 2019 sebanyak 15.6 juta jiwa warga negara Indonesia mengalami depresi yang disampaikan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Jiwa Indonesia (PDSKJI) (Khairunisa

et al., 2019). Oleh karena itu, penting untuk menjaga dan mengetahui kesehatan mental secara berkala sebagai upaya dalam mengurangi dan menghindari resiko yang dapat terjadi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat depresi yang dialami oleh mahasiswa angkatan 2021-2022 Universitas Tanjungpura dengan total sampel 50 mahasiswa aktif yang berasal dari program studi yang berbeda di fakultas keguruan dan ilmu pendidikan.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis deskriptif kuantitatif. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2021-2022 Universitas Tanjungpura dengan total sampel 50 mahasiswa aktif dari beberapa program. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dengan membagikan link google form kepada responden dan menggunakan perangkat Handphone masing-masing dan tentunya memerlukan kuota dan jaringan internet untuk dapat mengisi kuisisioner ini. Alat ukur penelitian yang digunakan adalah kuisisioner Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) (Najamuddin Miharja & Adhkar, 2022). Kuisisioner ini merupakan instrumen psikometri yang banyak dipilih untuk skrining dalam mendeteksi depresi secara dini yang ada di fasilitas kesehatan primer. PHQ-9 berupa 9 pertanyaan yang dibuat secara ringkas sesuai pedoman kriteria diagnosis depresi dalam Diagnostic and edition (DSM-IV) dan Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa (PPDGJ-III) yang diterapkan di Indonesia. Dalam ranah klinis, eektivitas PHQ-9 telah terbukti melalui berbagai uji statistik yang dilakukan dari berbagai populasi di seluruh dunia.

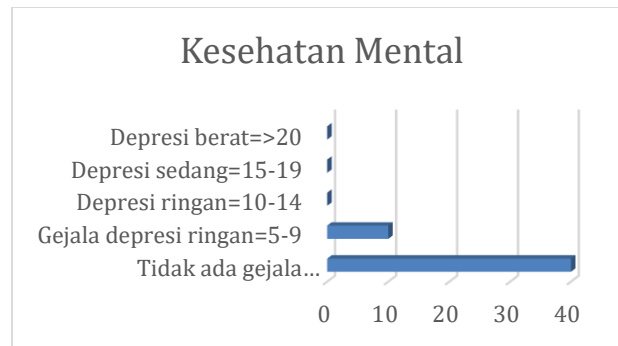
Analisis Data

Pemeriksaan dalam penelitian ini menggunakan perhitungan Microsfot Excell yang disesuaikan dengan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti dari jawaban yang telah diberikan oleh reseponden sehingga diperoleh hasil sebagaimana terlampir pada hasil penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

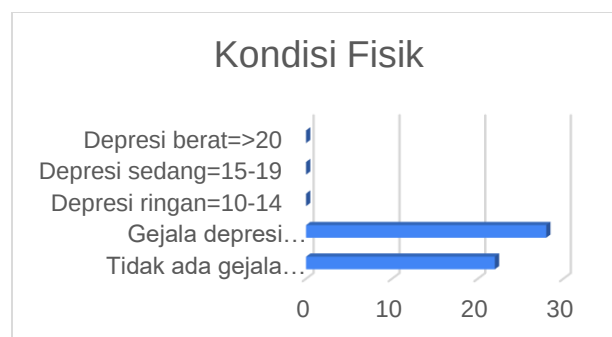
Hasil

1. Tingkat depresi berdasarkan kesehatan mental



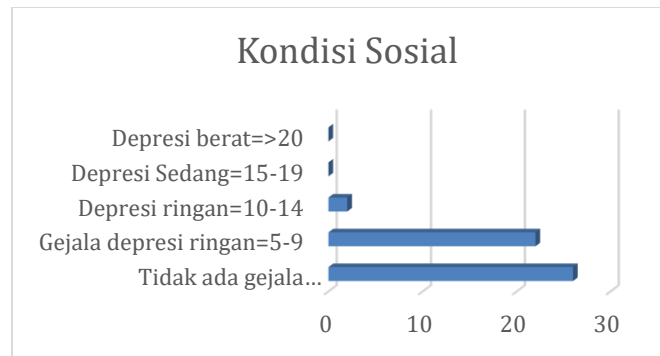
Berdasarkan hasil olah data menggunakan Ms. Excel yang disajikan dalam diagram batang dengan kriteria kesehatan mental yang terdiri dari dua pertanyaan dengan 50 responden maka diperoleh hasil 40 responden tidak ada gejala depresi, 10 responden mengalami depresi sedang, tidak ada responden untuk depresi ringan, tidak ada responden untuk depresi sedang dan tidak ada responden untuk depresi berat.

2. Tingkat depresi berdasarkan kondisi fisik



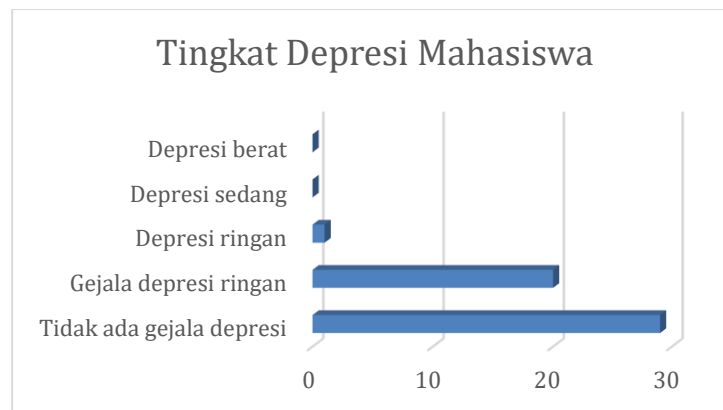
Berdasarkan hasil olah data menggunakan Ms. Excel yang disajikan dalam diagram batang dengan kriteria Kondisi sosial dengan 50 responden dari 3 pertanyaan maka diperoleh hasil sebanyak 22 responden tidak mengalami gejala depresi, 28 responden mengalami gejala depresi ringan dan tidak ada responden untuk depresi ringan, tidak ada responden untuk depresi sedang dan tidak ada responden untuk depresi berat.

3. Tingkat depresi berdasarkan kondisi sosial



Berdasarkan hasil olah data menggunakan Ms. Excel yang disajikan dalam diagram batang dengan kriteria Kondisi Sosial dengan 50 responden yang terdiri dari 4 pertanyaan sehingga diperoleh hasil 26 responden tidak mengalami gejala depresi, 22 responden mengalami gejala depresi, 2 responden mengalami depresi ringan, tidak ada responden untuk depresi sedang dan tidak ada responden untuk depresi berat.

4. Tingkat depresi mahasiswa



Berdasarkan hasil olah data menggunakan Microsoft Excel disajikan dengan beberapa kriteria yang telah ditentukan berdasarkan tabel 1, 2 dan 3 maka secara keseluruhan sebanyak 29 responden tidak mengalami gejala depresi, 20 responden mengalami gejala depresi ringan, 1 responden mengalami depresi ringan, tidak ada responden untuk depresi sedang, dan tidak ada responden untuk depresi berat.

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 50 responden, data menunjukkan pada kondisi kesehatan mental terdapat 40 responden tidak ada gejala depresi, 10

responden mengalami depresi sedang. Pada kondisi fisik terdapat 22 responden tidak mengalami gejala depresi, 28 responden mengalami gejala depresi ringan. Pada kondisi Sosial diperoleh hasil 26 responden tidak mengalami gejala responden, 22 responden mengalami gejala depresi, 2 responden mengalami depresi ringan. Secara keseluruhan mempunyai kondisi mental yang baik dimana rata-rata mahasiswa tidak memiliki gejala depresi dan hanya beberapa orang saja yang mengalami depresi ringan.

Depresi sebagai ancaman bagi kesehatan mental di dunia. Lebih dari 30 juta jiwa dengan gangguan depresi selama hidupnya, dan terjadi peningkatan 19% dari tahun 2015. Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang berisiko terkena sindrom dispepsia dengan rentang usia 12-21 tahun. Sindrom Dispepsia merupakan pengabungan beberapa gejala klinis pada daerah perut bagian atas (epigastrium) terasa tidak nyaman (Silangit et al., 2021). Menurut World Health Organization (WHO) depresi ada pada peringkat ke-empat penyakit dunia. Seseorang yang mengalami depresi akan memberikan dampak terhadap penurunan produktivitas terutama pada mahasiswa (Najamuddin Miharja & Adhkar, 2022). Krisis kesehatan mental yang terjadi karena adanya peningkatan stress, cemas, depresi dan trauma yang diakibatkan oleh pandemi covid-19, sehingga kebutuhan pelayanan kesehatan mental juga harus ditingkatkan (Nawindah, 2022). Kecemasan merupakan salah satu kesehatan mental yang menjadi perhatian dari beragam jenis kesehatan mental yang ada (Fahrianti, 2021). Masa kritis yang dialami oleh remaja yang berhadapan dengan perkembangan transisi menuju dewasa. Kegagalan dalam perkembangan akan menjadikan remaja mudah mengalami gangguan psikologis yaitu depresi (Mujahidah & Listiyandini, 2018). Mahasiswa masih dalam masa transisi yang sedang menuju kematangan pribadi, sehingga mahasiswa menjadi sangat rentan mengalami peningkatan depresi. tanda seseorang mengalami depresi adalah mengalami kesedihan yang terus-menerus serta kehilangan minat dalam melakukan kegiatan yang biasanya dilakukan dengan senang hati (Aidi, 2021).

Kebanyakan orang belum menyadari depresi merupakan penyakit yang berbahaya yang akan menyebabkan keinginan untuk bunuh diri jika sudah mengalami depresi yang berat. Depresi yang dialami oleh remaja atau dewasa muda jarang teridentifikasi, pengaruh masalah keluarga, stress dan perubahan hormon jika tidak diatasi dengan baik maka akan mengalami depresi. (Kusuma et al., 2021). Penyebab depresi belum diketahui secara pasti,

namun usia menjadi salah satu faktor penyebab depresi. dari faktor usia, dijelaskan bahwa usia remaja lebih rentan terkena depresi karena pada usia ini dipenuhi oleh banyaknya permasalahan dan tekanan yang dialami (Hasbie et al., 2023). Menurut (Anshori et al., 2022) bullying adalah faktor yang membuat rentan mengalami depresi di usia remaja. Kejadian bullying pada masa remaja berpengaruh secara potensial untuk menyebabkan gejala depresi baik psikis, sosial maupun fisik. Dalam (Dewi et al., 2021) status sosial ekonomi yang rendah di negara berkembang seperti Indonesia juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental gejala depresi. Status sosial ekonomi yang dimaksudkan mencakup kekayaan, status pekerjaan, dan pendidikan. Setiap ada peningkatan status sosial akan menurunkan tingkat gangguan mental gejala depresi. Berdasarkan penelitian oleh (Khairunisa et al., 2019) ditemukan faktor yang menyebabkan depresi di Indonesia antara lain; produktivitas, pertambahan umur, gender, dan pola tidur. Dengan faktor utama tidak bisa menerima diri seutuhnya, merasa rendah diri, dan dukungan keluarga yang rendah (Natalie et al., 2021).

Beberapa gejala depresi dapat berupa gangguan emosi, gangguan pengetahuan, gangguan psikomotor, gangguan vegetatif dan keluhan somatik. beberapa gejala depresi yang timbul adalah gangguan pola tidur bisa menyebabkan insomnia, terbangun dengan tiba-tiba, dan hipersomnia (Radityo, 2020). Seseorang yang mengalami depresi menunjukkan adanya perilaku tidak bersemangat dalam melakukan apapun, muram, merasa murung, sulit tidur atau insomnia, putus asa, kurang percaya diri dan sulit untuk berkonsentrasi (Kusuma et al., 2021). Pada korban bullying gejala khas yang sering ditemukan adalah gejala psikis berupa ide bunuh diri (Anshori et al., 2022).

Diperlukan pemahaman depresi oleh peserta didik dan masyarakat umum. Untuk itu diperlukan strategi dalam meningkatkan pemahaman tentang depresi. 90,78% dari 69 orang remaja menyukai media berupa buku (self-help book) oleh karena itu diperlukan pengembangan self-help book sesuai dengan kebutuhan literasi depresi (Wahyuni & Nabila, 2022). Selanjutnya sebagai salah satu upaya yang bisa digunakan juga untuk meningkatkan pengetahuan atau kemampuan dasar dalam mengatasi stress dengan melakukan suatu pendekatan non farmakologis melalui dilakukannya latihan atau edukasi terkait depresi dan mendemonstrasikan cara jalan tandem (Walking tandem) (Hartati et al., 2023). Dalam (Andeslan & Uyun, 2023) yang paling sederhana tentang rasa syukur yang memberikan

dampak luar biasa, ternyata bisa menjadi salah satu solusi untuk meminimalisir depresi. rasa syukur yang semakin tinggi dalam diri mahasiswa, akan mengurangi gejala depresi, stres dan kecemasan yang dirasakannya. Selain itu, upaya yang dapat dilakukan berikutnya adalah melalui Self-Actualization Therapy, suatu program pelatihan yang dibuat untuk memaksimalkan potensi penyandang disabilitas fisik melalui 3 target utama diantaranya; peningkatan keterampilan, peningkatan kesiapan kerja dan pengurangan tingkat depresi (Natalie et al., 2021). Ada juga terapi yang bisa dilakukan secara mandiri tanpa melibatkan orang lain dan hanya memerlukan alat tulis dan buku harian atau diary sebagai sarannya. Dari hasil penelitian menunjukan bahwa menulis, dalam bentuk menuis narasi bisa dijadikan bentuk terapi yang dinilai ampuh dan efektif untuk menjaga kesehatan mental khususnya mengurangi tingkat stress dan depresi (Ahmad et al., 2022). Selain menulis narasi, menulis ekspresif juga dapat diterapkan, selain ampu mengurangi tingkat stress, cemas dan depresi proses belajar menjadi menyenangkan dan efektif serta dapat meningkatkan emosi positif (Kristina, 2022). Bagi sebagian besar pasien depresi diberikan terapi antidepressan sebagai metode untuk manajemen gejala perilaku dan psikologis depresi (Nurfahanum, 2022). Mengonsumsi makanan dengan pasokan antioksidan (vitamin C, vitamin E dan beta karoten) serta lakukan aktivitas fisik karena mampu memberikan hubungan yang positif terhadap gejala depresi (Pasaribu & Damayati, 2022). Oleh karena itu sebagai bentuk pencegahan dan benteng dari penyakit termasuk depresi disarankan untuk melakukan segala aktivitas yang positif dan mengatur pola makan yang sehat.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitan yang dilakukan pada mahasiswa Univeristas Tanjungpura tahun 2021-2022 dari beberapa prodi dari 3 aspek yang dinilai yaitu 2 pertanyaan tentang keesehatan mental, 3 pertanyaan tentang kondisi fisik dan 4 pertanyaan dari kondisi sosial menunjukan hasil bahwa rata-rata mahasiswa memiliki kondisi mental yang baik tanpa menunjukan adanya gejala depresi dan hanya mengalami depresi ringan. Dengan hasil penelitian yang menunjukan 58% tanpa gejala depresi, 40% dengan gejala depresi, 2% untuk depresi ringan, 0% untuk depresi sedang dan 0% untuk depresi berat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aidi, B. (2021). Hubungan Jenis Kelamin Dan Uang Saku Dengan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Baruperguruan Tinggi Negeri Di Banyuwangi. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 3(1). <https://doi.org/10.51602/cmhp.v3i1.45>
- Ajeng Febrianti Rahayu, Bagus Aidi, Meirna Mega Rizki, & Ayik Mirayanti Mandagi. (2021). Hubungan Kemampuan Adaptasi Dan Tempat Tinggal Dengan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Baru. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 3(2). <https://doi.org/10.51602/cmhp.v3i2.50>
- AmaAmana, D. R., Wilson, W., & Hermawati, E. (2021). (2021). Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada mahasiswa tahun kedua Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Cerebellum*, 6(4). <https://doi.org/10.26418/jc.v6i4.47800>
- Andeslan, S., & Uyun, Q. (2023). Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Tingkat Depresi, Cemas, Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Peralihan Pandemi Covid-19. *Cakrawala Repositori IMWI*, 6(1). <https://doi.org/10.52851/cakrawala.v6i1.259>
- Anshori, M. Y., Saifullah, A. D., & Sandhi, A. (2022). Gejala Depresi pada Remaja Korban Bullying: A Scoping Review. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas*, 2(3). <https://doi.org/10.22146/jkkk.44273>
- Dewi, Y., Relaksana, R., & Siregar, A. Y. M. (2021). Analisis Faktor Socioeconomic Status (Ses) Terhadap Kesehatan Mental: Gejala Depresi Di Indonesia. *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia*, 5(2). <https://doi.org/10.7454/eki.v5i2.4125>
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1). <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>
- Fahrianti, F. (2021). Pengaruh Pembelajaran Daring Pada Depresi, Stres, Dan Kecemasan Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1). <https://doi.org/10.52060/mp.v6i1.520>
- Faroh, R. A., Purnawan, H., & Junaidi, M. M. (2023). Tingkat Depresi, Stres, dan Kecemasan Mahasiswa Teknik Elektro selama Pembelajaran Daring. *Tarbiyah Wa Ta'lim: Jurnal Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*. <https://doi.org/10.21093/twt.v10i1.4966>
- Fauziah, H. F. N. (2018). Langkah sederhana menjaga kesehatan mental. *Jurnal Psikologi*. <https://doi.org/doi:10.20473/jpkm.v2i12017.33-43>.

- Hartati, H., Handoyo, Widijjati, & Prasetyo, H. (2023). Pendekatan Non Farmakologi Psikoterapi Dan Walking Tandem Sebagai Upaya Menurunkan Tingkat Depresi Lanjut Usia Di Masyarakat. *Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS) : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1). <https://doi.org/10.37160/emass.v5i1.64>
- Hasbie, R., Wahiddin, D., & Ratna Juwita, A. (2023). Algoritma Certainty Factor Untuk Diagnosa Penyakit Depresi Pada Remaja. *Scientific Student Journal for Information, Technology and Science*, IV(1). <https://journal.ubpkarawang.ac.id/mahasiswa/index.php/ssj/article/download/719/528>
- Hendra, A., Heryanti, B. R., & Perdani, A. L. (2020). Gambaran Tingkat Depresi, Kecemasan Dan Stress Pada Mahasiswa Junior Keperawatan Di Indonesia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 6(2). <https://doi.org/10.33755/jkk.v6i2.180>
- Khairunisa, N. S., Safitri, D. R., Angelia, D., Taufan, M., & Sihalohe, E. D. (2019). Produktivitas Dan Depresi Di Indonesia: Analisis Data Indonesia Family Life Survey 2014. *Jurnal Ekonomi Pembangunan*, 27(2). <https://doi.org/10.14203/jep.27.2.2019.75-84>
- Khaliza, C. N., Besral, B., Ariawan, I., & EL-Matiry, H. J. (2021). Efek Bullying, Kekerasan Fisik, dan Kekerasan Seksual terhadap Gejala Depresi pada Pelajar SMP dan SMA di Indonesia: Analisis Data Global School-Based Student Health Survey Indonesia 2015. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(2). <https://doi.org/10.15294/jppkmi.v2i2.53149>
- Kristina, K. (2022). Dampak Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Stres, Kecemasan, Depresi Pada Mahasiswa Keperawatan. *Sebatik*, 26(1). <https://doi.org/10.46984/sebatik.v26i1.1663>
- Kusuma, M. D. S., Nuryanto, I. K., & Gede Sutrisna, I. P. (2021). Tingkat Gejala Depresi Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Di Institut Teknologi Dan Kesehatan (Itekes) Bali. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 5(1). <https://doi.org/10.37294/jrkn.v5i1.310>
- Magasi, N., & Stephani Raihana Hamdan. (2023). Pengaruh Literasi Kesehatan Mental pada Stigma Depresi. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1). <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i1.5325>

- Maulana, M. R., & Idrus, S. I. (2023). Sistem Pakar Untuk Mengukur Tingkat Depresi Mahasiswa Menggunakan Metode Fuzzy Sugeno. : : Jurnal Ilmu Teknik Dan Teknologi Maritim, 2(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.58192/ocean.v2i1.667>
- Melvin Omnia, M., Niman, S., Sihombing, F., Xaverius Widianoro, F., Shinta Parulian STIKes Santo Borromeus, T., Parahyangan Kavling, J., No, B. B., Baru Parahyangan, K., Barat, B., & Barat, J. (2023). Depresi Dan Ide Bunuh Diri Pada Dewasa Muda. JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 11(1). <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/9976>
- Mujahidah, E., & Listiyandini, R. A. (2018). Pengaruh Resiliensi dan Empati terhadap Gejala Depresi pada Remaja. Jurnal Psikologi, 14(1). <https://doi.org/10.24014/jp.v14i1.5035>
- Najamuddin Miharja, M., & Adhkar, S. (2022). Implementasi Chatbot Deteksi Depresi Dini Pada Mahasiswa dengan PHQ-9 (Patient Health Questionnaire) menggunakan NLP (Natural Language Processing). Prosiding SAINTEK: Sains Dan Teknologi, 1(1). <https://jurnal.pelitabangsa.ac.id/index.php/SAINTEK/article/view/1156>
- Natalie, H., Wijaya, R. N., Salsabila, M. R., Difa, H. F., Purwanto, A. F., & Virlia, S. (2021). Self-Actualization Therapy Sebagai Upaya Mengatasi Depresi untuk Mengurangi Angka Pengangguran pada Penyandang Disabilitas Fisik di BBRSPDF Prof. Dr. Soeharso Surakarta. Jurnal LeECOM (Leverage, Engagement, Empowerment of Community), 3(2). <https://doi.org/10.37715/leecom.v3i2.2267>
- Nawindah, N. (2022). Pemodelan Sistem Pendukung Keputusan Untuk Diagnosa Kesehatan Mental Dengan Metode Fuzzy Weighting Product. Jurnal Ilmiah Teknologi Infomasi Terapan, 9(1). <https://doi.org/10.33197/jitter.vol9.iss1.2022.960>
- Nurfahanum, R. (2022). Gambaran Penggunaan Obat Antidepresan Pada Pasien Depresi Di RSUD Embung Fatimah Kota Batam Periode Januari - Desember 2020. Jurnal Health Sains, 3(3). <https://doi.org/10.46799/jhs.v3i3.446>
- Pasaribu, N., & Damayati, R. P. (2022). Hubungan Konsumsi Sumber Antioksidan dan Aktivitas Fisik dengan Gejala Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Jurnal Dunia Gizi, 5(1). <https://doi.org/10.33085/jdg.v5i1.5284>
- Pratiwi, R., & Kartika Sari, A. P. (2022). Stress, Kecemasan dan Depresi selama Masa Pembelajaran Daring Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa. Biopsikososial: Jurnal

- Ilmiah Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Jakarta, 5(1).
<https://doi.org/10.22441/biopsikososial.v5i1.14586>
- Putri, N. I., & Raharjo, B. B. (2023). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Stress Yang Dialami Atlet Dan Pelajar. Bookchapter Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang, 3. <https://doi.org/10.15294/km.v1i3.99>
- Qalbi, N., & Ibrahim. (2021). Senioritas dan Perilaku Kekerasan di Kalangan Mahasiswa (Studi Kasus pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar). SOCIETIES: Journal of Social Sciences and Humanities, 1(1).
- Radityo, W. E. (2020). Depresi dan Gangguan Tidur. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/4267%3E>.
- Rahinajati, L. (2023). Kecemasan dan Depresi Tinggi pad Mahasiswa Kedokteran Tahap Akademik. Bandung Conference Series: Medical Science, 3(1).
<https://doi.org/10.29313/bcsms.v3i1.6196>
- Saphira, B., & Mardiana, M. (2022). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Depresi pada Remaja Selama Pandemi Covid-19. Borneo Studies and Research, 3(3).
<https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/3249>
- Silangit, S. I. N., Lubis, A., & Nasution, S. W. (2021). Korelasi Antara Simtom Depresi Dan Kejadian Sindroma Dispepsia Pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia Tahun 2020. (Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat), 6(1). <https://doi.org/10.37887/jimkesmas.v6i1.16365>
- Simanjuntak, T. D., Noveyani, A. E., & Kinanthi, C. A. (2023). Prevalensi dan Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Simtom Depresi pada Penduduk di Indonesia (Analisis Data IFLS5 Tahun 2014-2015. Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia, 6(2).
<https://doi.org/10.7454/epidkes.v6i2.6313>
- Syaifuro, K. M. Y., & Prirahayu, O. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Healthy Journal, 10(2). <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55222/healthyjournal.v10i2.1083>
- Tjahyanto, T., Kanaya, N., Keren, G., Angellina Mulyadi, E., & Sanjaya Listiono, K. (2021). Hubungan Kecerdasan Emosional terhadap Tingkat Depresi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Jurnal Health Sains, 2(8).
<https://doi.org/10.46799/jhs.v2i8.259>

- Wahyuni, E., & Nabila, F. (2022). Literasi Depresi: Gambaran dan Kebutuhan Self-help Book Untuk Meningkatkan Pemahaman Depresi. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1). <https://doi.org/10.21009/insight.101.04>
- Yanti, M. P., & Nurwulan, N. R. (2021). Pengaruh Pembelajaran Daring Pada Depresi, Stres, Dan Kecemasan Mahasiswa. *Jurnal Muara Pendidikan*, 6(1). <https://doi.org/10.52060/mp.v6i1.520>
- Zainuddin, H., Ghazali, R., Aishah, S. ', & Kejururawatan, M. (2022). Depresi Di Kalangan Wanita : Faktor Penyebab Dan Pencegahan. *Journal of Engineering and Health Sciences*, 5(1).