

**DUKUNGAN SOSIAL DALAM PENCEGAHAN DEPRESI -  
STUDI AUTOETNOGRAFI PENGALAMAN MAHASISWA**



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi**

**Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga**

**untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat**

**Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

**Disusun Oleh:**

**Harry Islami Habibi Silalahi**

**NIM. 18102030027**

**Pembimbing:**

**Ahmad Izudin, M.Si.**

**NIP. 19890912 201903 1 008**

**PROGRAM STUDI PENGEMBANGAN MASYARAKAT ISLAM**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**

**YOGYAKARTA**

**2025**



## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-263/Un.02/DD/PP.00.9/02/2025

Tugas Akhir dengan judul : DUKUNGAN SOSIAL DALAM PENCEGAHAN DEPRESI - STUDI  
AUTOETNOGRAFI PENGALAMAN MAHASISWA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : HARRY ISLAMI HABIBI SILALAH  
Nomor Induk Mahasiswa : 18102030027  
Telah diujikan pada : Senin, 06 Januari 2025  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang  
Ahmad Izudin, M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 67bc0d4511580



Penguji I  
Beti Nur Hayati, M.A.  
SIGNED

Valid ID: 679cb5804841f



Penguji II  
Suharto, M.A.  
SIGNED

Valid ID: 679f9aa50f031



Yogyakarta, 06 Januari 2025  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.  
SIGNED

Valid ID: 67bc22c24f20b

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

### SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Harry Islami Habibi Silalahi  
NIM : 18102030027  
Program Studi : Pengembangan Masyarakat Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul “Dukungan Sosial Dalam Pencegahan Depresi - Studi Autoetnografi Pengalaman Mahasiswa” merupakan hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis oleh orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penulis ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Yogyakarta, 24 Desember 2024  
Yang menyatakan,

  
Harry Islami Habibi Silalahi  
18102030027

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

### SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:  
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

*Assalamualaikum wr.wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Harry Islami Habibi Silalahi  
NIM : 18102030027  
Judul Skripsi : Dukungan Sosial Dalam Pencegahan Depresi - Studi Autoetnografi  
Pengalaman Mahasiswa

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah Jurusan/Program Studi Pengembangan Masyarakat Islam (PMI) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial.

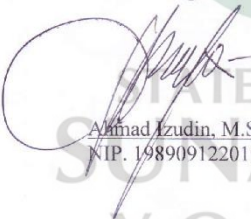
Dengan ini saya berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

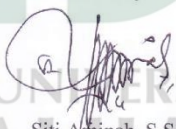
Yogyakarta, 24 Desember 2024

Mengetahui:

Ketua Prodi,

Pembimbing,

  
Ahmad Izudin, M.Si.  
NIP. 198909122019013008

  
Siti Aminah, S.Sos.I., M.Si.  
NIP. 19830811 201 101 2 010

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, atas segala rahmat dan hidayah-Nya, karya skripsi ini kupersembahkan kepada:

Keluarga tercinta yang telah menjadi sumber inspirasi, doa, dan dukungan tanpa henti dalam setiap langkah perjalanan ini. Terima kasih atas segala pengorbanan, cinta, dan keikhlasan yang tiada tara dan selalu memberikan semangat dan keceriaan di saat aku merasa lelah dan putus asa.

Teman-teman seperjuangan di kampus yang selalu memberikan motivasi dan menemani perjalanan panjang ini dengan canda, tawa, dan kerja keras bersama. Almamater tercinta, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah menjadi ladang ilmu dan tempat bertumbuh dalam memahami hakikat ilmu dan keimanan. Komunitas Inspirasi dan Dr. Teresa Shinta Prameswari, Sp.KJ, yang telah memberikan akses kepada enam orang responden yang berbagi pengalaman berharga mengenai depresi dan dukungan sosial yang mereka terima. Semoga pengalaman mereka dapat memberikan wawasan dan pemahaman yang lebih dalam tentang pentingnya dukungan sosial.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## **MOTTO**

“Kenali dirimu, kenali musuhmu. Seribu pertempuran, seribu kemenangan. ”

(Sun Tzu)





## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "Dukungan Sosial dalam Pencegahan Depresi - Studi Autoetnografi Pengalaman Mahasiswa ". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial pada Program Studi Pengembangan Masyarakat Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D. selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta jajarannya.
2. Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi beserta jajarannya.
3. Siti Aminah, S.Sos.I., M.Si, selaku Ketua Program Studi Pengembangan Masyarakat Islam dan Dosen Pembimbing Akademik. Terima kasih atas saran dan dukungan yang telah diberikan.
4. Ahmad Izudin, M.Si. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan saran dan dukungan selama proses penyusunan skripsi.
5. Seluruh dosen Program Studi Pengembangan Masyarakat Islam yang telah memberikan ilmunya.

6. Almarhum Bapak tercinta, Henray Silalahi, yang menjadi sosok inspiratif bagi saya.
7. Ibu tercinta, Salmah yang selalu mendukung dan mendoakan yang terbaik kepada anak-anaknya.
8. Dua kakak saya Imanda Husna Silalahi dan Amalia Ihsani Hakim Silalahi yang selalu menyemangati dan menjadi tempat bertukar pikiran.
9. Komunitas Laundry Room Bang Benk dan warga Gang Sawit yang menjadi keluarga di perantauan ini.
10. Teman – teman Pengembangan Masyarakat Islam 2018 yang telah memberi semangat, arahan, dan optimisme sehingga penyusunan skripsi bisa diselesaikan.
11. Dr. Teresa Shinta Prameswari, Sp.KJ, yang telah memberikan akses kepada enam mahasiswa yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Dukungan dan bimbingan beliau sangat membantu dalam memahami pengalaman mereka terkait dukungan sosial dan pencegahan depresi.
12. Komunitas Inspirasi, yang telah berperan penting dalam menghubungkan penulis dengan responden, serta memberikan wawasan yang berharga tentang pentingnya dukungan sosial dalam konteks kesehatan mental.

Dengan diselesaikannya skripsi ini, penulis berharap skripsi ini bisa memberikan dampak positif dan memberi wawasan baru kepada para pembaca.



Penulis memohon maaf atas segala kekurangan, segaltik akan diterima, sekian  
terimakasih

Yogyakarta, 24 Desember 2024  
Yang menyatakan,



Harry Islami H S  
18102030027



## ABSTRAK

Fenomena depresi dan stres di kalangan mahasiswa sering kali disebabkan oleh berbagai tekanan, termasuk masalah akademik, jarak dari orang tua, dan masalah keuangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran dukungan sosial dalam pencegahan depresi di kalangan mahasiswa, dengan fokus pada pengalaman pribadi peneliti dan enam responden mahasiswa yang juga mengalami depresi. Sebagai mahasiswa pengembangan masyarakat yang pernah mengalami depresi, saya merasakan dampak positif dari dukungan sosial yang diterima, yang menjadi titik pijak dalam penelitian ini.

Metode yang digunakan adalah autoetnografi, yang memungkinkan peneliti untuk menggali pengalaman pribadi dan mendengarkan kisah-kisah dari responden. Melalui wawancara mendalam, saya menemukan bahwa setiap responden memiliki pengalaman unik terkait dukungan sosial yang mereka terima dari keluarga, teman, dan komunitas. Dukungan emosional, seperti perhatian dan pengertian, serta dukungan praktis dan informasional, terbukti sangat membantu mereka dalam mengatasi stres dan meningkatkan harga diri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkungan sosial yang positif berfungsi sebagai buffer terhadap pikiran negatif yang sering kali menjadi penyebab gejala depresi. Pengalaman individu menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak hanya membantu dalam mengatasi masalah saat ini, tetapi juga membangun ketahanan mental untuk menghadapi tantangan di masa depan. Penelitian ini memberikan wawasan baru mengenai pentingnya dukungan sosial dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa dan merekomendasikan penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi pengalaman mahasiswa dengan latar belakang yang berbeda.

**Kata kunci:** *Dukungan sosial, Depresi, Mahasiswa, Kesehatan Mental, Autoetnografi*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## ABSTRACT

The phenomenon of depression and stress among students is often caused by various pressures, including academic issues, distance from parents, and financial problems. This research aims to explore the role of social support in preventing depression among students, focusing on the personal experiences of the researcher and six student respondents who have also experienced depression. As a community development student who has experienced depression, I felt the positive impact of the social support received, which serves as a foundation for this research.

The method used is autoethnography, which allows the researcher to delve into personal experiences and listen to the stories of the respondents. Through in-depth interviews, I found that each respondent had unique experiences related to the social support they received from family, friends, and the community. Emotional support, such as care and understanding, as well as practical and informational support, proved to be very helpful for them in coping with stress and enhancing self-esteem.

The research results indicate that a positive social environment acts as a buffer against negative thoughts that often lead to symptoms of depression. Individual experiences show that social support not only helps in addressing current issues but also builds mental resilience to face future challenges. This research provides new insights into the importance of social support in maintaining students' mental health and recommends further research to explore the experiences of students from different backgrounds.

**Keywords:** *Social support, Depression, Students, Mental Health, Autoethnography.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>II</b>
<b>SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI .....</b>	<b>III</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>III</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>VI</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>IX</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>1</b>
<b>BAB 1 .....</b>	<b>5</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>5</b>
A. LATAR BELAKANG .....	5
B. RUMUSAN MASALAH .....	9
C. TUJUAN PENELITIAN .....	9
D. KEGUNAAN PENELITIAN .....	10
E. KAJIAN PUSTAKA .....	10
F. KAJIAN TEORI .....	12
1. Dukungan Sosial .....	12
2. Depresi .....	19
G. METODE PENELITIAN .....	26
H. SISTEMATIKA PEMBAHASAN .....	32
<b>PROFIL SUBJEK PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
A. LEMBAGA INSPIRASIEN .....	33
1. Sejarah Lembaga Inspirasi .....	33
2. Visi dan Misi .....	34
3. Layanan Utama .....	34
4. Program dan Kegiatan .....	35
5. Kolaborasi dan Jaringan .....	36
6. Komunitas dan Pengaruh .....	37
7. Tantangan dan Tujuan .....	37
8. Kontak dan Lokasi .....	37
<b>BAB III .....</b>	<b>39</b>
<b>HASIL DAN DISKUSI PENELITIAN .....</b>	<b>39</b>
A. PENGALAMAN MAHASISWA PADA SAAT MENGALAMI DEPRESI .....	40
1. Kisah Mahasiswa A .....	42
2. Kisah Mahasiswa B .....	46
3. Kisah Mahasiswa C .....	50
4. Kisah Mahasiswa D .....	54

5. <i>Kisah Mahasiswa E</i> .....	59
6. <i>Kisah Mahasiswa F</i> .....	65
B. POLA DUKUNGAN SOSIAL PADA PENANGANAN DEPRESI MAHASISWA .....	70
1. <i>Dukungan Emosional</i> .....	70
2. <i>Dukungan Praktis</i> .....	72
3. <i>Dukungan Informasional</i> .....	72
C. DISKUSI ATAS TEMUAN DAN FAKTA EMPIRIS RISET .....	74
<b>BAB IV</b> .....	<b>82</b>
<b>PENUTUP</b> .....	<b>82</b>
A. KESIMPULAN.....	82
B. SARAN.....	83
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>85</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Mahasiswa C.....	50
Gambar 2. Mahasiswa E.....	59
Gambar 3. Mahasiswa F.....	65





## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Bentuk Dukungan yang Didapatkan Mahasiswa A .....	43
Tabel 2 Bentuk Dukungan yang Didapatkan Mahasiswa B.....	48
Tabel 3 Bentuk Dukungan yang Didapatkan Mahasiswa C.....	52
Tabel 4 Bentuk Dukungan yang Didapatkan Mahasiswa D .....	56
Tabel 5 Bentuk Dukungan yang Didapatkan Mahasiswa E.....	61
Tabel 6 Bentuk Dukungan yang Didapatkan Mahasiswa F.....	66
Tabel 7 Analisis Hasil Dukungan Sosial Pada Penelitian .....	77

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Fenomena depresi yang dihadapi oleh mahasiswa di Yogyakarta telah memasuki fase kecemasan akut karena efek negatifnya cukup mengkhawatirkan.<sup>1</sup> Salah satu laporan menunjukkan bahwa angka depresi mahasiswa meningkat yang mengakibatkan mereka melakukan bunuh diri, menyakiti fisik secara pribadi, dan memasuki fase ODGJ (Orang Dengan Gangguan Jiwa).<sup>2</sup> Fakta ini menjadikan sebagian sarjana memiliki perhatian lebih intens mengapa kasus depresi semakin meningkat di kalangan mahasiswa. Sebagian para sarjana tersebut mengungkapkan bahwa kasus depresi mahasiswa terjadi karena faktor guncangan psikologis yang tertekan oleh pekerjaan akademik mahasiswa, kurangnya pendampingan sosial, dan fase *Loneliness* sehingga mereka terjebak pada isolasi mandiri.<sup>3</sup>

Fakta dan fenomena tersebut menarik untuk dikaji secara lebih mendalam dalam studi atau kajian riset kekinian. Atas dasar tersebut, peneliti mencoba untuk mengeksplorasi kisah atau pengalaman personal dalam mengantisipasi depresi agar

---

<sup>1</sup> Alya Fauziyyah and Sutarimah Ampuni, "Depression Tendencies, Social Skills, and Loneliness among College Students in Yogyakarta," *Jurnal Psikologi* 45, no. 2 (2018): 98, <https://doi.org/10.22146/jpsi.36324>.

<sup>2</sup> Fridya Syavina Putri et al., "Depresi Remaja Di Indonesia: Penyebab Dan Dampaknya Adolescent Depression in Indonesia: Causes and Effects," *Jurnal kesehatan poltek keskes ripang kalpinang* 10(2), no. 2 (2022): 99–108; Ni Made Betti Ratricia Surya Dewi et al., "Tingkat Depresi Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2019," *Archive of Community Health* 7, no. 2 (2020): 64, <https://doi.org/10.24843/ach.2020.v07.i02.p06>.

<sup>3</sup> Bunga Permata Wenny et al., "Analisis Hubungan Adverse Childhood Experiences (ACes) Dengan Stres, Depresi Dan Kecemasan Pada Mahasiswa," *Jurnal Vokasi Keperawatan (JPK)* 6, no. 2 (2022), <https://doi.org/https://doi.org/10.33369/jvk.v6i2.27444>; Dwi Purwanto, Fatihah Sri, and Utami Tamad, "Gambaran Faktor Risiko Gejala Depresi Pada Mahasiswa Teknik Mesin Universitas Muhammadiyah Purwokerto," *Jurnal Pendidikan Teknik Mesin* 22, no. 1 (2022): 25–28.

mereka tidak terjebak pada tindakan kriminalitas dan ancaman bunuh diri.<sup>4</sup> Depresi dan stres yang dialami mahasiswa bisa disebabkan oleh beberapa tekanan atau masalah yang dihadapinya dalam kehidupan sehari-hari, seperti adanya masalah akademik, tinggal jauh dari orang tua, dan masalah keuangan. Masalah akademik menjadi faktor yang paling berpengaruh yang dapat menyebabkan stres pada mahasiswa. Masalah-masalah tersebut akan menyebabkan mahasiswa mengalami stres ringan sampai dengan berat, tergantung individu dalam mengatasi masalah yang dialami.<sup>5</sup>

Para peneliti telah melakukan berbagai riset yang berhubungan dengan isu tersebut, dan banyak diantara mereka melakukan penelitian dari berbagai pendekatan studi. Salah satu yang berhasil peneliti petakan kecenderungan riset terkini dalam menyoal masalah depresi mahasiswa menjadi tiga topik penting. Pertama, peran dukungan sosial dalam meningkatkan kesehatan mental hasil penelitian ini menunjukan ada pengaruh signifikan terkait peran keluarga, teman, dan tenaga kesehatan.<sup>6</sup> Dukungan sosial dianggap sebagai salah satu faktor protektif penting dalam kesehatan mental, terutama dalam pencegahan dan pengurangan gejala depresi. Para peneliti terdahulu dalam konteks dukungan sosial lebih banyak menggunakan metode kuantitatif yang memiliki kekurangan seperti sifatnya yang

---

<sup>4</sup> Appollo dan Cahyadi. (2012). Pengaruh sikap mandiri dan dukungan sosial terhadap intensi berwirausaha pada siswa kelas XI jurusan pemasaran SMK PGRI 2 kota Jambi. *Psikologi*, 1–261.

<sup>5</sup> Aulia, S., dan Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir. (Vol. 7 No.2), Agustus 2019: 127

<sup>6</sup> Ulfiah Ulfiah, Esti Hudayati, and Damri Fuad, “The Role of School Management on Mental Health of Early Childhood Students During the Covid-19 Pandemic,” *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 6, no. 5 (2022): 4111–17, <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2469>; Irena Monica Hardjasmita, Roswiyani Roswiyani, and Heryanti Satyadi, “Peran Semangat Dalam Memediasi Hubungan Antara Rasa Syukur Dan Depresi Pada Remaja,” *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis* 03, no. 02 (2023): 138–46.

korelasional, sehingga tidak dapat secara langsung membuktikan hubungan sebab-akibat antara dukungan sosial dan depresi, fokus pada data statistik dan tren populasi, sehingga mengabaikan pengalaman individu yang unik yang dapat mengaburkan variasi dalam cara individu mengalami dan menanggapi dukungan sosial.<sup>7</sup>

Kedua, peralihan masa remaja menuju dewasa memiliki pengaruh pada kondisi mental dan banyak penelitian yang menerangkan bahwa usia remaja banyak mengalami depresi. Transisi dari masa remaja ke masa dewasa muda membawa tantangan yang signifikan seperti diberikan kesempatan untuk mengatur kehidupan dan menghadapi peran yang lebih mandiri.<sup>8</sup> Ketiga, pengaruh beban akademik fokus penelitian ini menyoroti bagaimana tugas-tugas perkuliahan cenderung membebani mahasiswa yang akhirnya justru terjebak dalam kondisi stres dan depresi. Sementara mahasiswa berada dalam kondisi rentan mengalami depresi.<sup>9</sup> Dikaitkan dengan pengambilan keputusan mandiri seperti mengatur kehidupan sehari-hari, kesulitan keuangan, prestasi akademis yang menuntut mahasiswa

---

<sup>7</sup> Novi Qonitatin, Sri Widyawati, and Gusti Yuli Asih, "Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa," *Jurnal Psikologi Undip* 9, no. 1 (2011): 21–32; Larastiti, "Hubungan Tingkat Depresi Dengan Perilaku Masturbasi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tahun Pertama (Studi Pada Mahasiswa Angkatan 2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro)," *Undergraduate Thesis, Faculty of Medicine Diponegoro University.*, 2014.

<sup>8</sup> Lenz, B. (2001). The transition from adolescence to young adulthood: A theoretical perspective. *The Journal of School Nursing: the Official Publication of the National Association of School Nurses*, 17(6), 300–306.

<sup>9</sup> Dewi et al., "Tingkat Depresi Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2019"; Purwanto, Sri, and Tamad, "Gambaran Faktor Risiko Gejala Depresi Pada Mahasiswa Teknik Mesin Universitas Muhammadiyah Purwokerto."

merasakan persyaratan akademik di universitas lebih menuntut dibanding pada jenjang sekolah menengah.<sup>10</sup>

Kondisi rentan yang terjadi pada mahasiswa tentu memerlukan penanganan yang efektif. Salah satunya yaitu dukungan sosial. Rohmah (2017) dalam penelitiannya menjelaskan, dukungan sosial akan lebih berarti bagi seseorang apabila diberikan oleh orang-orang yang memiliki hubungan signifikan dengan individu yang bersangkutan, dengan kata lain, dukungan tersebut diperoleh dari orangtua, pasangan (suami atau istri), anak dan kerabat keluarga lainnya.<sup>11</sup> Dukungan sosial sebagai faktor lingkungan yang penting dalam kehidupan sosial dapat mempengaruhi kesehatan fisik, kesehatan mental, dan perilaku individu dan mempunyai pengaruh dalam mengontrol, perkembangan, dan juga mencegah kejadian depresi. Selain itu, dalam penelitian Mahardika (2018) menerangkan bahwa dukungan sosial membantu dalam mengontrol emosi, pemberian informasi, bantuan instrumen, dan penilaian positif pada individu dalam menghadapi permasalahannya. Hal tersebut memungkinkan individu melakukan upaya pemecahan masalah yang dihadapinya menggunakan strategi koping berfokus masalah. Dengan demikian akan meminimalkan terjadinya depresi.

Dari uraian di atas peneliti berargumentasi bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan kesehatan mental dan bertindak sebagai penyangga terhadap peristiwa kehidupan yang penuh tekanan. Kurangnya dukungan sosial merupakan

---

<sup>10</sup> Dharmayana, I.W. (2012). Keterlibatan Siswa (Student Engagement) sebagai Mediator Kompetensi Emosi dan Prestasi Akademik. Jurnal Psikologi Vol. 39, No.1. Universitas Bengkulu.

<sup>11</sup> Rohmah, Q. (2017) Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang. <https://doaj.org/article/f820bd6e28cf44988e96d72e946a06ff>

faktor penentu masalah kesehatan mental termasuk gejala depresi di kalangan mahasiswa dan berdampak negatif pada kualitas hidup mahasiswa. Peneliti memutuskan untuk mencoba menjelajahi pengalaman individu secara mendalam dan mendetail agar dapat memberikan pemahaman yang lebih kaya dan bernuansa tentang bagaimana individu mengalami dan menanggapi dukungan sosial dalam konteks depresi mereka. Penelitian ini mendeskripsikan keterkaitan dukungan sosial dengan pencegahan depresi pada mahasiswa. Hal tersebut dikarenakan terdapat lima kasus bunuh diri yang terjadi di Yogyakarta akibat depresi yang terjadi di kalangan mahasiswa. Penelitian ini akan berfokus pada mahasiswa yang mengalami depresi dan menerima suatu bentuk dukungan sosial. Oleh karena itu peneliti mengangkat judul “DUKUNGAN SOSIAL DALAM PENCEGAHAN DEPRESI STUDI AUTOETNOGRAFI PENGALAMAN MAHASISWA”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana hubungan antara dukungan sosial dengan gejala depresi pada mahasiswa?
2. Bagaimana pola dukungan sosial dalam pencegahan depresi dalam pengalaman mahasiswa?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab permasalahan yang telah dirumuskan dalam rumusan masalah. Secara konkrit tujuan penelitian ini adalah:



1. Mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan gejala depresi pada mahasiswa.
2. Menganalisis pola dukungan sosial dalam pencegahan depresi terhadap pengalaman mahasiswa.

#### **D. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan untuk memperluas wawasan ilmiah. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambahkan informasi bagi dosen, orangtua, mahasiswa dan seluruh pihak yang membutuhkan untuk menambah wawasan atau kepustakaan bagi para pembaca tentang gejala depresi dan dukungan sosial.

#### **E. Kajian Pustaka**

Studi tentang dukungan sosial dalam pencegahan depresi telah berkembang dalam literatur yang ada dan secara terus-menerus didiskusikan oleh para peneliti. Peneliti dapat memetakan kecenderungan riset yang ada ke dalam beberapa perdebatan krusial. Dukungan sosial seperti emosional, instrumental, informasional, dan apresiasi merupakan kajian yang disorot tajam oleh peneliti dengan memperhatikan unsur-unsur pendekatan psikologi sosial. Sebagai contoh, riset Christiana Silva et.al (2023) dan Yang Li et.al (2017) mendiskusikan dukungan sosial sebagai instrumen emosional dalam mencegah tingkat depresi seseorang ketika mereka menghadapi stress.<sup>12</sup> Dengan pencegahan stress tersebut, studi juga menekankan pentingnya nasihat, saran, dan informasi yang berguna bagi

---

<sup>12</sup> Christiana Silva et al., "Can I Count on You? Social Support, Depression and Suicide Risk," *Clinical Psychology and Psychotherapy* 30, no. 6 (2023): 1407–15, <https://doi.org/10.1002/cpp.2883>; Yang LI et al., "Social Support and Depression across the Perinatal Period: A Longitudinal Study," *Longitudinal Study. Journal of Clinical Nursing* 26, no. 1 (2017): 42–49, <https://doi.org/10.1111/ijlh.12426>.

penderita depresi untuk menyelesaikan masalah mereka agar tidak merambah pada konteks kehidupan yang lebih luas seperti bunuh diri, penggunaan narkoba, dan tindakan sosial yang mengarah pada patologi masyarakat.

Penelitian tentang dukungan sosial dalam pencegahan depresi telah berkembang dalam literatur yang ada, dan secara terus-menerus didiskusikan oleh para peneliti. Dalam satu dekade terakhir telah dilakukan berbagai penelitian di kalangan yang berbeda seperti pasien kanker payudara, ibu-ibu pasca melahirkan,<sup>13</sup> dalam studi ini melihat bagaimana seorang ibu yang mengalami depresi setelah tidak dapat memberikan kebutuhan anaknya sehingga mengalami hal tersebut. Kemudian ada banyak yang meneliti mengenai usia lanjut usia atau lansia di panti jompo yang memberikan gambaran bagaimana kepenatan yang dialami di masa-masa tuanya,<sup>14</sup> kemudian depresi dapat terjadi di kalangan remaja SMA perubahan sosial transisi menuju dewasa membentuk kondisi mental yang kurang baik jika lingkungan sosial tidak suportif,<sup>15</sup> di kalangan mahasiswa program studi kedokteran banyak dilakukan penelitian, faktor penyebabnya adalah beban studi yang besar seperti praktikum, laboratorium dan harapan orang tua pasca

---

<sup>13</sup> Rizty, L. E., & Kusumiati, R. Y. E. (2020). Hubungan Dukungan Sosial (Suami) dengan Kecenderungan Depresi Postpartum. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*; Vol. 11 No. 2 (2020): *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* ; *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*; Vol 11 No 2 (2020): *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* ; 2613-9642 ; 2613-9634 ; 10.23887/Jjbk.V11i2. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIBK/article/view/30085>

<sup>14</sup> Putra, I. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Depresi Pada Lanjut Usia di Kabupaten Malang. *Afeksi: Jurnal Psikologi*; Vol. 1 No. 2 (2022): *Afeksi: Jurnal Psikologi*; 24-33 ; 2961-8762 ; 10.572349/Afeksi.V1i1. <http://jurnal.anfa.co.id/index.php/afeksi/article/view/104>

<sup>15</sup> Jember, K., Bintang, A. Z., Mandagi, A. M., Keselamatan, D., Kerja, K., & Masyarakat, K. (n.d.). in *Adolescents According to Social Support in Jember Regency*. <http://cmhp.lenterakaji.org/index.php/cmhp>

menyelesaikan studi.<sup>16</sup> Dengan begitu perlu adanya penelitian lanjutan dari hasil penelitian tersebut. Adapun bagian penting bagi mahasiswa yakni relasi antara pertemanan, keluarga dan komunitas. lingkungan studi yang telah dikembangkan tersebut menarik minat peneliti untuk mendalami lebih lanjut terkait dukungan sosial khususnya pada mahasiswa. Selain itu Yogyakarta merupakan salah satu kota yang banyak diisi oleh pelajar. Oleh karena itu, dari beberapa penelitian tersebut peneliti menemukan kecenderungan penelitian yang mengarah ke beberapa focus yaitu bentuk dukungan sosial, aspek dukungan sosial, sumber dukungan sosial, faktor yang mempengaruhi dukungan sosial, dan manfaat dukungan sosial.

## **F. Kajian Teori**

Landasan teori yang peneliti gunakan sebagai dasar melakukan analisis terhadap fokus kajian penelitian yaitu konsep dukungan sosial, maka cara menjelaskan penelitian harus sesuai dengan konsep teori yang dipakai. Dengan begitu peneliti akan mengemukakan teori-teori yang mendukung terhadap pengalaman-pengalaman mahasiswa yang mengalami depresi dalam penulisan skripsi ini. Dalam mengkaji pengalaman tersebut peneliti memakai teori dukungan sosial.

### **1. Dukungan Sosial**

Dukungan sosial merupakan suatu bantuan yang didapatkan individu saat mengalami kesulitan, sehingga membuat mereka menjadi merasa diperhatikan, nyaman, dan dihargai. Dukungan sosial yang didapat individu

---

<sup>16</sup> Syahputra, A., Theresa, R. M., & Bustamam, N. (n.d.). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Angkatan 2018*.

berbeda-beda setiap orangnya, hal tersebut dapat terjadi disebabkan oleh kemampuan bersosialnya.<sup>17</sup> Fausiyah & Widury menyatakan bahwa dukungan sosial adalah adanya orang-orang di lingkungannya seperti keluarga, teman, dan orang lain yang dianggap dekat yang dapat membantu individu dalam menyelesaikan masalah ataupun mengurangi perasaan stres yang dialaminya<sup>18</sup>.

Sedangkan menurut Taylor, dukungan sosial adalah suatu bentuk tindakan dari orang lain yang bisa membuat individu memiliki perasaan seperti dicintai, dihormati, dan diperhatikan. Tindakan tersebut biasanya dilakukan dalam bentuk komunikasi. Dukungan sosial lebih bermanfaat apabila diberikan oleh orang-orang yang dianggap berarti oleh individu dari pada orang yang hanya sebatas kenal saja.<sup>19</sup> Dukungan Sosial adalah informasi atau umpan balik dari orang lain untuk menunjukkan bahwa seseorang tersebut dicintai dan diperhatikan, dihargai, dan dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik.<sup>20</sup> Sedangkan menurut Ganster, dkk., dukungan sosial adalah tersedianya hubungan yang bersifat menolong dan mempunyai nilai khusus untuk individu yang menerimanya.<sup>21</sup> Johnson dalam penelitian Janah (2021)

---

<sup>17</sup> Anadita, D (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Siswa yang Mengikuti Pembelajaran Daring. *Borobudur Psychology Review*, 1(1), 38–45.

<sup>18</sup> Fausiah, F. W., & Julianti. (2008). *Psikologi abnormal klinis dewasa*. Jakarta: Universitas Indonesia Press.

<sup>19</sup> Taylor, S. E. (2012). *Health psychology*. New York, NY: McGraw-Hill.

<sup>20</sup> Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & Ph, L. (2020). Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299-306.

<sup>21</sup> Apollo, & Cahyadi, A. (2012). Konflik peran ganda perempuan menikah yang bekerja ditinjau dari dukungan sosial keluarga dan penyesuaian diri. *Widya Warta: Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, 02(XXXVI), 254–270.

mengemukakan bahwa dukungan sosial adalah suatu usaha pemberian bantuan kepada individu dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental, meningkatkan rasa percaya diri, doa, semangat atau dorongan, nasihat serta sebuah penerimaan.<sup>22</sup>

Sedangkan menurut Livina (2020) adalah sebagai sumber yang disediakan orang lain terhadap individu lainnya untuk mempengaruhi kesejahteraan individu bersangkutan.<sup>23</sup> Namun, dukungan sosial menurut House dan Khan adalah tindakan yang bersifat membantu yang melibatkan emosi, pemberian informasi, bantuan instrumen, dan penilaian positif pada individu dalam menghadapi permasalahannya. Menurut Cohen dan Hoberman dukungan sosial mengacu pada berbagai sumber daya yang disediakan oleh hubungan antar pribadi seseorang.

Dari beberapa pengertian diatas, bahwa peneliti menyimpulkan dukungan sosial adalah tindakan yang bersifat membantu yang melibatkan emosi, pemberian informasi, bantuan instrumen, dan penilaian positif pada individu dalam menghadapi permasalahannya.

## 2. Bentuk Dukungan Sosial

---

<sup>22</sup> Jannah, SM., (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pembelajaran Jarak Jauh Akibat Covid-19. Skripsi. Semarang: Universitas Diponegoro

<sup>23</sup> Livana, Mubin, & Basthomi, Y. (2020). Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, 3(2), 203–208

Menurut Sarafino terdapat empat bentuk dukungan sosial, yaitu.<sup>24</sup>

a) Dukungan emosional

Dukungan emosional merupakan suatu tindakan yang diberikan seseorang dalam bentuk empati kasih sayang, dan perhatian. Ketika individu mendapatkan masalah orang-orang terdekat pasti akan bersedia untuk menjadi pendengar dan akan memberikan rasa kepedulian sehingga membuatnya menjadi lebih baik.

b) Dukungan instrumental

Dukungan instrumental merupakan sebuah dukungan berupa bantuan yang diberikan kepada individu ketika mendapat masalah. Bantuan yang diberikan bisa berupa uang, tenaga, dan fasilitas lainnya.

c) Dukungan informasi

Dukungan informasi adalah dukungan yang diberikan melalui nasehat, petunjuk, solusi, dan memberikan informasi lainnya yang dibutuhkan. Ketika individu menghadapi masalah maka orang-orang terdekat akan memberikan nasehat ataupun solusi agar mereka mampu menyelesaikan dengan cara membuat keputusan yang tepat.

d) Dukungan penghargaan

Dukungan penghargaan diberikan dengan cara memberikan suatu *reward* kepada individu. Tindakan ini akan membantu individu menjadi

---

<sup>24</sup> Malwa, R. U. (2018). Dukungan Sosial Orangtua Dengan Motivasi Belajar Siswa Putra Tahfidz Al-Qur'an. In Psikis: Jurnal Psikologi Islami (Vol. 3, Issue 2, p. 137). <https://doi.org/10.19109/psikis.v3i2.1758>



merasa lebih bernilai dan dihargai. Sedangkan terdapat aspek dukungan sosial menurut House yaitu.<sup>25</sup>

- a. Dukungan emosional, yaitu mencakup ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan.
- b. Dukungan penghargaan, yaitu terjadi lewat ungkapan hormat (penghargaan) positif bagi orang itu, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu, dan perbandingan positif orang itu dengan orang lain.
- c. Dukungan instrumental, yaitu mencakup bantuan langsung untuk mempermudah perilaku yang secara langsung untuk mempermudah perilaku secara langsung menolong individu. Misalnya bantuan benda, pekerjaan, dan waktu.
- d. Dukungan informatif, yaitu mencakup pemberian nasehat, saran-saran, atau umpan balik.

### 3. Sumber Dukungan Sosial

Sumber dukungan sosial dapat diperoleh individu dari orang di sekitarnya. Dukungan tersebut bisa diperoleh dari keluarga, teman dekat, pasangan, ataupun dari kelompok religi. Sedangkan menurut Purba sumber dukungan sosial bisa diperoleh dari orang terdekat (keluarga, teman, dan sebagainya), psikolog, dan dari kelompok organisasi. Sedangkan menurut

---

<sup>25</sup> Mingyue Liao, Ronghua Yin & Shike Zhou. (2021). The Influence of Parent-Child Relationship On The Academic Pressure Of Elementary Students: A Moderated Mediation Model. SIEF, Vol. 9, No. 1

Goetlieb (2020) dukungan sosial dapat diperoleh melalui dua macam hubungan, yaitu.<sup>26</sup>

1. Hubungan professional

Hubungan profesional yaitu suatu dukungan yang diperoleh individu melalui interaksi dengan orang-orang yang ahli dalam bidangnya. Hal tersebut biasa dilakukan oleh individu yang benar-benar menghadapi masalah berat sehingga membuatnya sangat tertekan. Sumber dari hubungan profesional yaitu seperti psikolog, psikiater, konselor, dokter atau perawat jiwa.

2. Hubungan non professional

Hubungan non professional merupakan suatu sumber dukungan yang bisa diperoleh individu melalui orang-orang terdekatnya. Ketika mereka mempunyai masalah atau memerlukan bantuan setiap orang pasti akan bercerita atau meminta bantuan pada orang yang dianggap dekat oleh mereka, yaitu seperti orang tua, saudara, teman, dan sebagainya. Sumber dukungan tersebut diperoleh dari hubungan non professional karena didapat dari orang-orang yang bukan ahli dalam bidangnya.

4. Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut Cohen & Syme dukungan sosial yang didapatkan oleh masing-masing individu akan berbeda, tergantung pada dukungan yang diberikan

---

<sup>26</sup> Sari, N. P., Setiawan, M. A., Rajiani, I., & Muin, F. (2020). Analisis Hubungan Stres Akademik Mahasiswa Terhadap Akses Internet Terbatas Saat Belajar Selama Pandemi Covid 19. November. <https://repodosen.ulm.ac.id/handle/123456789/18753>

oleh orang terdekat akan lebih membantu individu dalam penyelesaian masalah, karena mereka akan lebih memahami apa yang dirasakan individu daripada mendapat dukungan dari orang yang jauh atau asing. Pemberian dukungan sosial harus sesuai dengan kebutuhan dan permasalahan yang dialami individu. Kemudian si penerima dukungan sosial akan dapat merasakan dukungan itu melalui kepribadian, sosial, dan budaya. Dalam hal ini perlu waktu yang tepat seperti individu yang mulai mengalami stress dan sesuai dengan stressor yang dialami.<sup>27</sup>

## 5. Pengukuran Dukungan Sosial

### 1. *Berlin Social Support Scale (BSSS)*

Dukungan sosial dapat diukur menggunakan *Berlin Social Support Scale (BSSS)* yang disusun oleh Schwarzer & Schulz. BSSS ini memiliki 49 item yang terdiri dari enam komponen, yaitu *perceived available support*, *need for support*, *seeking for support*, *actually received support*, *provided social support*, dan *protective buffering*. Jika dalam penelitian hanya ingin melihat dukungan sosial dari sisi penerima maka yang digunakan hanya empat komponen untuk mengukur tingkatannya, yaitu *perceived available support*, *need for support*, *seeking for support*, dan *actually received support*.<sup>28</sup>

---

<sup>27</sup> Wind, T. R., Rijkeboer, M., Andersson, G., & Riper, H. (2020). The COVID-19 pandemic: The 'black swan' for mental health care and a turning point for ehealth. *Internet Interventions*, 100317. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2020.100317>

<sup>28</sup> Eni, K. Y., & Herdiyanto, Y. K. (2018). Dukungan Sosial Keluarga terhadap Pemulihan Orang dengan Skizofrenia (ODS) di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 268. <https://doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i02.p04>

## 2. *Social Provision Scale*

*Social Provision Scale* digunakan untuk mengukur ketersediaan dukungan sosial yang diperoleh individu dari orang terdekatnya. Dalam *Social Provision Scale* terdapat enam komponen untuk mengukur dukungan sosial yang terdiri dari hubungan yang dapat diandalkan, bimbingan / nasehat, penghargaan / pengakuan, kelekatan, integrasi sosial, dan kesempatan untuk menolong orang lain.<sup>29</sup>

## 2. Depresi

Gejala depresi merupakan perubahan suasana hati dalam episode depresi berat sering digambarkan oleh orang-orang seperti perasaan sedih, putus asa, disertai perasaan tidak berharga atau bersalah yang terkait dengan episode depresi mayor dapat mencakup evaluasi negatif yang tidak realistis tentang nilai seseorang atau keasyikan dengan atau merenungkan kegagalan. Suasana hati yang tertekan hampir sepanjang hari, hampir setiap hari, seperti: merasa kosong dan putus asa.<sup>30</sup> Menurut Davison, Neale dan Kring, depresi merupakan kondisi emosional yang ditandai kesedihan yang teramat sangat, perasaan tidak berarti dan bersalah; menarik diri dari orang lain; tidak dapat tidur, kehilangan selera makan, kehilangan minat serta

---

<sup>29</sup> Juwarti, J., Wuryaningsih, E. W., & A'la, M. Z. (2018). Hubungan Self Compassion dengan Stres Family Caregiver Orang Dengan Skizofrenia (ODS) di Wilayah Kerja Puskesmas Mumbulsari Kabupaten Jember. *Pustaka Kesehatan*, 6(2), 298. <https://doi.org/10.19184/pk.v6i2.7775>

<sup>30</sup> Anissa M, Akbar R. Gambaran tingkat depresi mahasiswa fakultas kedokteran universitas baiturrahmah angkatan 2017. *Jurnal Medika Udayana*. 2021;10(10):28–30.

kesenangan dalam aktivitas yang sering dilakukan.<sup>31</sup> Leitenberg dan Wilson mereka yang depresi menunjukkan kontrol diri rendah, yaitu evaluasi diri yang negatif, harapan terhadap performance rendah, suka menghukum diri dan sedikit memberikan hadiah terhadap diri sendiri<sup>32</sup>. Menurut Hawari depresi adalah bentuk dari gangguan kejiwaan pada perasaan yang ditandai dengan terjadinya kemurungan, tidak ada gairah hidup, perasaan tidak berguna, kelesuan dan putus asa.<sup>33</sup>

Menurut Nevid, Rathus, dan Greene depresi adalah serangkaian tahap kesedihan dari masa ke masa, menangis, merasa sangat terpuruk, hilangnya minat di berbagai hal, kesulitan berkonsentrasi, mengharapkan hal buruk terjadi hingga berpikir untuk bunuh diri.<sup>34</sup> Menurut Lubis secara sederhana depresi dapat dikatakan sebagai suatu pengalaman yang menyakitkan, suatu perasaan tidak ada harapan lagi, yang ditandai dengan afek disforik (kehilangan kegembiraan) disertai dengan gejala-gejala lain, seperti gangguan tidur dan menurunnya selera makan.<sup>35</sup> Sedangkan Trisna,

---

<sup>31</sup> Faizah NN, Sulistiawati S, Nugrahyu EY, Mualimin J, Ibrahim A. Gambaran gejala depresi pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas Mulawarman. *Jurnal Sains dan Kesehatan*. 2021;3(5):654–60

<sup>32</sup> Tuasikal ANA, Retnowati S. Kematangan emosi, problem-focused coping, emotion-focused coping dan kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama. *Gadjah Mada Journal of Psychology*. 2018;4(2):1–14.

<sup>33</sup> Kusuma MDS, Nuryanto IK, Sutrisna IPG. Tingkat gejala depresi pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan di institut teknologi dan kesehatan. 2021;5(1):1–6.

<sup>34</sup> Senjaya Sukma, Rahmawati Sephia, Aisyah Salsa, Andriani Nilam, Heryani Hesti, Nur Apni Sulis, et al. Gambaran tingkat depresi pada mahasiswa di masa pandemi: narrative review. 2022;116–20.

<sup>35</sup> Elisabeth Flora S, Kedang R, Listyawati Nurina, Derri Tallo M. Analisis faktor risiko yang memengaruhi kejadian depresi pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*. 2020;19(1):88–90.

menyimpulkan bahwa depresi adalah suatu perasaan sendu dan sedih yang biasanya disertai diperlambatnya gerak dan fungsi tubuh.<sup>36</sup>

Gejala depresi memiliki kriteria seperti terjadinya ledakan amarah atau emosi yang parah dan berulang baik secara verbal dan perilaku selama tiga hari dan bahkan lebih dari seminggu dengan disertai suasana hati yang mudah tersinggung, berkurangnya minat atau kesenangan pada semua kegiatan, mengalami penurunan nafsu makan serta mengalami insomnia atau hipersomnia hampir setiap hari.<sup>37</sup> Dari pengertian gejala depresi yang dijelaskan dapat disimpulkan bahwa depresi adalah perasaan tidak ada harapan lagi dengan ditandai kemurungan, sedih, terpuruk, putus asa, mengasihani diri sendiri, rasa bersalah, yang mendalam, sehingga kehilangan minat dalam berbagai aktivitas serta menarik diri hingga hilangnya kegairahan hidup untuk periode waktu paling sedikit dua minggu.

#### 1. Aspek-Aspek Gejala Depresi

Ada Terdapat empat aspek gejala depresi menurut Beck & Alford, 2009

yaitu<sup>38</sup>:

##### a. Aspek Emosi

Individu akan mengalami perubahan perasaan atau suasana hati, serta individu juga menunjukan perilaku yang sesuai dengan perasaannya.

---

<sup>36</sup> Wantini AA. The validity test of depression screening instrument in adolescences. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 2019;7(2):1–8.

<sup>37</sup> Ayuningtyas D, Misnaniarti, Rayhani M. Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 2018;9(1):1–10.

<sup>38</sup> Bafadal Mubarak Khaerul, Zulkifli, Andrayani Wisnu Lale. Pengaruh slow stroke back massage terhadap tingkat depresi pasien jiwa dengan depresi akut. *Jurnal keperawatan terpadu*. 2020;2(2):1–15.



Seperti perasaan sedih, perasaan negatif terhadap diri sendiri, perasaan tidak puas, hilangnya kelekatan emosional dengan orang lain, meningkatnya intensitas menangis, serta hilangnya rasa humor.

b. Aspek Kognitif

Adanya distorsi kognitif atau kesalahan berpikir terhadap diri sendiri, pengalaman, serta masa depan. Individu akan merasa memiliki harga diri yang rendah, pesimisme, menyalahkan diri sendiri, kesulitan dalam mengambil keputusan, serta kesalahan dalam menilai penampilan fisiknya.

c. Aspek Motivasi

Individu akan memiliki tingkat motivasi yang rendah. Hal tersebut dapat dilihat dari perilaku yang dapat menunjukkan tingkat motivasi individu. Individu yang mengalami gangguan depresi dapat ditandai dengan tidak munculnya keinginan untuk keluar dari rutinitas, keinginan untuk bunuh diri, serta bergantung pada orang lain. d. Aspek Fisik Individu yang mengalami depresi akan menunjukkan gejala-gejala yang berhubungan dengan fisik dan perilaku alamiah. Individu dengan gangguan depresi dapat mengalami gangguan tidur, hilangnya nafsu makan, hilangnya gairah seksual, dan mudah lelah. Lubis (2019), mendeskripsikan adanya tiga aspek gejala depresi yaitu sebagai berikut.<sup>39</sup>

---

<sup>39</sup> Febyan, Wijaya S, Tannika A, Hudyono J. Peranan sitokin pada keadaan stres sebagai pencetus depresi. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*. 2019;6(4):1–5.

a. Gejala Fisik

Gejala fisik yang dapat ditemukan pada individu yang mengalami depresi meliputi gangguan pola tidur, menurunnya tingkat aktivitas, menurunnya efisiensi dan produktivitas kerja serta mudah merasa letih dan sakit.

b. Gejala Psikis

Gejala psikis yang dapat ditemukan pada individu yang mengalami depresi adalah kehilangan rasa percaya diri, perasaan yang sangat sensitif, mudah tersinggung, mudah marah, curiga akan maksud orang lain, mudah sedih dan lebih suka menyendiri, merasa diri tidak berguna, perasaan bersalah, perasaan terbebani.

c. Gejala Sosial

Masalah sosial yang sering terjadi adalah masalah hubungan dan interaksi dengan lingkungan seperti anggota keluarga, teman, rekan kerja, atasan atau bawahan, yang berupa konflik atau perasaan minder, malu, cemas.

Beck dan Page mendeskripsikan lima aspek gejala depresi sebagai berikut: a. Kesedihan atau suasana hati yang apatis. b. Konsep diri negatif yang merendahkan diri, menyalahkan diri atau mengkritik problem, dan perbuatan-perbuatan diri sendiri. c. Menunjukkan keinginan untuk menghindar orang lain, kegiatan sosial atau hilangnya minat terhadap hal tersebut. d. Kurang tidur, berkurangnya nafsu makan dan keinginan seksual. e. Ketidakmampuan berfungsi secara wajar, yang ditandai oleh gerakan-gerakan badan yang lamban, hilangnya energi dan kemauan

secara umum, kesulitan mengambil keputusan dan tidak mampu memulai, konsentrasi, dan bekerja.<sup>40</sup>

Berdasarkan penjelasan dari beberapa ahli tentang aspek-aspek gejala depresi, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini mengacu pada aspek-aspek gejala depresi dari Beck dan Alford, yaitu aspek emosi, aspek kognitif, aspek motivasi, aspek fisik.

### 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Depresi

Rhode, Seeley, Klein, dan Gotlib juga berpendapat bahwa ada

beberapa faktor yang mempengaruhi gejala depresi, yaitu<sup>41</sup>:

#### a. Konflik dengan Orang tua

Konflik dengan orangtua dapat meningkatkan kerentanan seorang individu mengalami gangguan depresi. Konflik yang terjadi akan membuat anak kurang memiliki dukungan sosial dari orangtua. Selain itu, anak akan mengembangkan model penyelesaian masalah yang cenderung mirip dengan yang dilakukan oleh orangtuanya. Akibatnya, anak menjadi kurang adaptif ketika menghadapi konflik.

#### b. Jenis Kelamin

Individu dengan jenis kelamin perempuan cenderung lebih rentan mengalami depresi dibandingkan dengan laki-laki. Kondisi biologis

---

<sup>40</sup> Nuriyah Lidya I, Mandagi Ayik M, Pratiwi Xindy I. Hubungan genetik dan psikologis dengan kejadian depresi pada remaja. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*. 2021;4(1):1–11.

<sup>41</sup> Nazneen NA. Perbedaan kecenderungan depresi ditinjau dari jenis kelamin dengan kovarian kepribadian neuroticism pada mahasiswa fakultas psikologi ubaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. 2019;8(1):1–15.

perempuan yang menghasilkan hormon tertentu membuatnya lebih sensitif jika dibandingkan dengan laki-laki.

c. Faktor Keturunan

Individu yang lahir dari orangtua yang mengalami depresi cenderung akan lebih rentan terhadap depresi. Individu yang lahir dari kondisi tersebut cenderung memiliki kondisi biologis yang sama seperti orangtuanya, misalnya dengan kadar neurotransmitter tertentu yang berbeda dengan individu normal. Selain itu, anak yang dibesarkan oleh orang tua yang mengalami depresi mereka cenderung akan meniru perilaku atau cara berpikir yang dimiliki oleh orang tuanya sehingga memiliki kemungkinan untuk mengalami depresi seperti orang tuanya.

Getz mengungkapkan faktor penyebab gejala depresi yaitu tingkat kesehatan yang rendah, rasa kehilangan karena di tinggalkan, rendahnya dukungan sosial yang diterima.<sup>42</sup> Loret menyebutkan faktor - faktor penyebab gejala depresi yaitu kurangnya dukungan emosional dari pasangan atau keluarga terdekat, penghasilan yang rendah, pendidikan.<sup>43</sup> Munthe menyebutkan beberapa faktor gejala depresi adalah kekecewaan yang bersumber dari tekanan, kelelahan fisik, atau alasan lainnya<sup>44</sup>. Kurangnya harga diri. yang dilebih-lebihkan sehingga menjadi ekstrim. Perbandingan yang tidak adil. Dua perasaan yang bertentangan.

---

<sup>42</sup> Hidayati Nur Lina, Harsono Mugi. Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. Jurnal Ilmu Manajemen. 2021;18(1):1–11.

<sup>43</sup> Sumartawati Made N, Septiana Erwin, Fithriana Dina. Relaksasi otot progresif kombinasi terapi musik klasik terhadap perubahan tingkat depresi lansia. Jurnal ilmiah ilmu kesehatan. 2021;7(1):2–11.

<sup>44</sup> Rahmayani Dwina R, Gusya Liza, Syah Afraini N. Gambaran tingkat stres berdasarkan stressor pada mahasiswa kedokteran tahun pertama program studi profesi dokter fakultas kedokteran universitas Andalas angkatan 2017. Jurnal Kesehatan Andalas. 2019;8(1):1–9.

Penolakan atau terbatasnya hubungan dengan teman sebaya. Tujuan-tujuan yang tidak tercapai.<sup>45</sup> Dari penjelasan beberapa ahli tentang faktor-faktor yang menyebabkan gejala depresi, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini mengacu Getz yaitu, tingkat kesehatan yang rendah, rasa kehilangan karena di tinggalkan dan rendahnya dukungan sosial yang diterima.

## **G. Metode Penelitian**

### **1. Jenis Penelitian dan pendekatan**

Dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan autoetnografi. Dipilihnya metode ini didasari oleh Heewon Chang (2008) yang menyatakan bahwa metode autoetnografi memberi ruang dan kesempatan bagi peneliti untuk menggunakan suara dan pengalaman pribadinya untuk memahami lingkungan budaya yang berada di sekitar dirinya. Peneliti lain menyatakan metode ini memberikan efek yang positif yang dapat menyembuhkan mental penulisnya<sup>46</sup>. Dengan begitu penulis dapat mengeksplorasi pengalaman-pengalaman yang telah menjadi bagian rekam jejak penulis. Dengan latar belakang penulis yang pernah mengalami gejala gangguan mental dapat menambah nilai tersendiri bagi penulis. Maka dengan melihat pengalaman diri sendiri menjadikan peneliti sekaligus objek dari penelitian tersebut<sup>47</sup>.

---

<sup>45</sup> Elsayy Wafaa I, Sherif Aida A, Attia Medhat S, El-Nimr N. Depression among medical students in Alexandria, Egypt. *Afr Health Sci.* 2020;20(3):1416–25.

<sup>46</sup> Ellis, C. (2004). *\*The ethnographic I: A methodological novel about autoethnography\**. United States of America: AltaMira Press.

<sup>47</sup> Lincoln, Y. S., & Denzin, N. K. (2003). *Turning points in qualitative research: Tying knots in a handkerchief*. Walnut Creek, CA: AltaMira Press.

Adams et.al (2015) memaparkan dalam penelitiannya bahwa autoetnografi memiliki posisinya sendiri dalam sebuah penelitian. Ia memiliki kompleksitas dalam memandang suatu masalah, baik identitas, relasi, dan pengalaman seseorang. Oleh karena itu dengan menggunakan pendekatan ini autoetnografi memiliki beberapa hal yang menjadi prioritas dalam melakukan penelitian seperti mengedepankan pengalaman pribadi dalam penelitian dan penulisan, mendeskripsikan proses pembentukan makna, menunjukkan reflektifitas, menggambarkan pengetahuan dari orang dalam atau suatu fenomena budaya, dapat mendeskripsikan dan mengkritik budaya dan kebiasaan dan mencari respon dari pembaca.<sup>48</sup>

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menempuh semester akhir yang mengalami depresi sebagai narasumber yang peneliti dapatkan di Lembaga INSPIRASIEN. Subjek dalam penelitian ini berjumlah enam orang tiga diantaranya adalah perempuan dan dua lainnya adalah laki-laki. Peneliti mendapatkan hasil yang cukup dimana, mereka dapat memberi penjelasan mengenai pengalamannya dalam menangani depresi. Adapun objek dalam penelitian ini adalah pengaruh dukungan sosial terhadap mahasiswa yang sedang mengalami depresi pada saat mengerjakan tugas semester akhir. Oleh karena itu, subjek dan objek dalam

---

<sup>48</sup> Adams, T. E., Jones, S. H., & Ellis, C. (2015). *Autoethnography: Understanding qualitative research*. New York, NY: Oxford University Press.



penelitian ini dapat menjelaskan bagaimana peran dukungan sosial dalam mencegah dan mengobati pada depresi yang dialami.

## 2. Pengumpulan Data

Pada penelitian autoetnografi menjelaskan langkah yang harus dilakukan selama proses penelitian baik sebelum maupun sesudah melakukan penelitian. Pertama yakni mengumpulkan data kenangan adalah suatu kegiatan yang penting dalam penelitian autoetnografi, dimana kenangan adalah faktor pembentuk diri kita saat ini. Hal itu bisa dilakukan dengan mengingat atau *Recalling*. Dalam hal ini penulis meminta mengarahkan responden untuk menceritakan pengalaman penting dalam hidup mereka yang berkaitan dengan depresi dan dukungan sosial. Ini membantu peneliti untuk memahami konteks emosional dan sosial dari pengalaman yang dialami oleh responden<sup>49</sup>. Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahapan berikut:

### a. Wawancara

Wawancara dilakukan dengan enam mahasiswa yang merupakan responden dalam penelitian ini. Wawancara ini bertujuan untuk mendengarkan cerita pengalaman mereka terkait depresi dan dukungan sosial yang mereka terima. Pertanyaan yang diajukan bersifat terbuka, memungkinkan responden untuk berbagi pengalaman secara mendalam.<sup>50</sup> Wawancara

---

<sup>49</sup> Chang, H. (2008). *Autoethnography as method*. California: Left Coast Press, Inc.

<sup>50</sup> Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2011). *The SAGE Handbook of Qualitative Research*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

berlangsung di tempat yang nyaman bagi responden, dengan durasi antara 1 hingga 3 jam. Dalam hal ini penulis mewawancarai mahasiswa yang sedang menjalani penyembuhan di lembaga INSPIRASIEN untuk mengetahui bagaimana dukungan sosial berpengaruh kepada pencegahan dan pengobatan pada penderita depresi.

b. Observasi Partisipatif

Peneliti melakukan observasi partisipatif di lingkungan Lembaga Inspirasi. Observasi ini bertujuan untuk memahami interaksi sosial dan dinamika kelompok di antara mahasiswa yang mengalami depresi. Peneliti terlibat dalam kegiatan komunitas untuk mendapatkan wawasan langsung tentang bagaimana dukungan sosial terjadi dalam praktik sehari-hari.

Observasi Partisipatif

c. Dokumentasi

Pengumpulan dokumentasi mengalami tantangan karena tidak semua responden berkenan untuk berpartisipasi dalam proses dokumentasi. Alasan utama di balik ketidak berkeinginan ini adalah privasi. Banyak responden merasa khawatir bahwa informasi pribadi mereka akan disebarluaskan atau disalahgunakan, sehingga mereka enggan untuk memberikan izin untuk mendokumentasikan pengalaman mereka secara lebih formal. Peneliti menghormati keputusan ini dan berusaha untuk menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman bagi responden, dengan menjelaskan pentingnya privasi dan kerahasiaan data yang akan dikumpulkan.

### **3. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data dilakukan dengan langkah-langkah berikut: Teknik analisis data dilakukan dengan langkah-langkah berikut: (1) Transkripsi Data: Semua wawancara dengan informan akan ditranskrip secara lengkap; (2) Pembacaan Intensif: Setelah transkripsi, peneliti akan membaca setiap transkrip dengan seksama untuk memahami konteks dan makna yang terkandung di dalamnya; (3) Pembuatan Pernyataan Makna: Dari pembacaan tersebut, peneliti akan membuat frasa atau pernyataan yang mencerminkan data penting berdasarkan tema yang diteliti; (4) Analisis Tematik: Setiap pernyataan akan dianalisis selama satu bulan untuk memastikan data yang diperoleh utuh dan sesuai dengan tujuan penelitian; (5) Konfirmasi Data: Peneliti akan mengkonfirmasi data yang sama kepada informan untuk memastikan konsistensi dan akurasi informasi yang diperoleh.

### **4. Keabsahan Data**

Pada tahap keabsahan data, penelitian ini akan melaksanakan tiga tahap sebagai berikut:

Verifikasi: Peneliti akan melakukan verifikasi dengan mengkorelasikan data yang diperoleh dengan standar validasi dokumen yang sesuai dengan literatur hukum. Ini termasuk mengikuti pola pendekatan autoetnografi dalam menganalisis data, mengeksplorasi pengalaman informan di masa lalu, dan mencatat semua konsistensi dalam catatan lapangan. Peneliti juga akan

menggunakan sampel yang sesuai dan mengidentifikasi kasus-kasus negatif yang muncul dari data observasi dan wawancara.

Validasi: Peneliti akan melaksanakan validasi dengan mengkompilasi atau melengkapi beragam metode pengumpulan data. Ini mencakup empat prosedur di atas, analisis data, tema, dan pengecekan ulang dengan partisipan untuk memastikan bahwa interpretasi data sesuai dengan pengalaman mereka.

Diskusi dan Uji Kredibilitas: Peneliti akan melakukan diskusi dengan teman sejawat dan dosen pembimbing untuk mendapatkan umpan balik mengenai analisis yang dilakukan. Selain itu, peneliti akan melaksanakan seminar proposal dan sidang munaqosyah untuk mendapatkan masukan lebih lanjut. Uji kredibilitas (Credibility Test) akan dilakukan dengan teknik triangulasi sumber, teknik pengumpulan data, dan triangulasi waktu untuk memeriksa data yang dianggap penting. Jika dirasa kurang, peneliti akan melakukan pengumpulan data kembali ke informan untuk memastikan keabsahan data.<sup>51</sup>

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

---

<sup>51</sup> Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1994). Competing Paradigms in Qualitative Research. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of Qualitative Research* (pp. 105-117). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

## **H. Sistematika Pembahasan**

Untuk mempermudah penulisan, penulis membagi sistematika pembahasan menjadi empat bab. Berikut adalah uraian bab dalam bagian-bagian pembahasan:

### **BAB I**

Pada bab ini berisi pendahuluan yang membahas tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat, kajian Pustaka, kajian teori, dan metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

### **BAB II**

Pada bab ini berisi tentang gambaran profil Lembaga Inspirasiene, di bab ini menjelaskan terkait latar belakang pendirian, layanan, dan struktur.

### **BAB III**

Pada bab ini berisi hasil penelitian yang diperoleh dari lapangan berupa hasil wawancara, dan data lainnya, dalam bentuk pembahasan ini berupa narasi deskriptif yang telah diklasifikasikan sebelumnya kemudian dikaitkan dengan teori yang digunakan oleh peneliti. Hasil analisis peran dukungan sosial dalam pencegahan pada depresi mahasiswa.

### **BAB IV PENUTUP**

Pada bab ini berisi kesimpulan yang dilengkapi dengan saran serta masukan dan penutup.

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Hubungan antara dukungan sosial dan depresi sudah diketahui dengan baik, dengan banyak penelitian yang mendukung gagasan bahwa hubungan sosial yang kuat dapat memainkan peran protektif dalam mengurangi gejala depresi. Dengan memberikan dukungan emosional, instrumental, informasional, dan persahabatan, jaringan sosial dapat membantu individu mengatasi stres, meningkatkan harga diri, dan mengurangi risiko terjadinya depresi. Meskipun mekanisme pasti yang mendasari hubungan ini rumit, dengan pengalaman beberapa mahasiswa sebagai mahasiswa tingkat akhir dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah sumber daya berharga untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mental.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan diatas terlihat bahwa dukungan sosial yang berada disekitar mahasiswa memberikan efek positif dalam mencegah gejala depresi. Dilihat dari dukungan sosial berupa instrumental, apresiasi dan informasi. Lingkungan sosial yang baik dapat memperbaiki hubungan antar individu lewat pengintegrasian sosial dimana individu dapat merasa diakui oleh lingkungan sosialnya. Terlebih dari pengalaman yang telah disampaikan diatas ditemukan bahwa gejala depresi tersebut dikarenakan pikiran negatif yang berasal dari dirinya sendiri. Maka lingkungan sosial dapat memberi buffer efek yang memberikan pemahaman,



saran, apresiasi yang positif sehingga dapat menyangkal pemikiran negatif tersebut.

Hasil penelitian ini juga memberikan perspektif baru melalui penelitian kualitatif sehingga dapat mendeskripsikan secara lebih mendalam melalui penuturan subjek penelitian. Pengalaman individu dengan individu lain yang mengalami depresi tentu berbeda, maka penting untuk melakukan penelitian lanjutan seperti pengalaman mahasiswa yang bergender perempuan yang memiliki perbedaan budaya bahkan saat ini masih berada dalam situasi yang rentan.

Selain itu, perlu dilakukan penelitian melalui penelitian multidisiplin dengan pendekatan yang beragam seperti melalui perspektif gender, etnografi, atau bahkan sosial yang dapat dilihat melalui penelitian autobiografi yang dapat melakukan penelitian melalui pengalaman author secara langsung. Hal itu dikarenakan pengalaman individu yang beragam pada setiap subjek. Sehingga menambah sumber akademik dalam penanganan depresi mahasiswa.

## **B. Saran**

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan diatas, peneliti memiliki saran yang diberikan bagi para pihak terkait maupun masyarakat yang terlibat dalam penanganan depresi. Terlebih di lingkungan akademik yang bersentuhan langsung dengan mahasiswa. *Pertama* lingkungan sosial penting untuk mengetahui tanda-tanda depresi terhadap seseorang khususnya teman seperti

perubahan perilaku, isolasi sosial agar dapat memproteksi gangguan tersebut lebih dini, sehingga tidak terjadi sesuatu yang tidak diinginkan.

*Kedua* tenaga pendidik harus dapat memonitoring setiap mahasiswa yang diampu, dengan membangun lingkungan belajar yang inklusif dan positif. Dimana peserta didik merasa diterima dan dihargai dengan memberikan pujian positif, berperan aktif dalam mendorong kolaborasi, dan yang terpenting dapat memastikan bahwa tidak terjadi diskriminasi atau intimidasi kepada peserta didik. Hal penting lainnya yaitu mengetahui tanda-tanda depresi. Selain itu dapat juga berperan sebagai fasilitator dimana tenaga pendidik menyediakan waktu untuk memfasilitasi konseling mahasiswa agar dapat merasa aman dan nyaman untuk berbicara terhadap mereka. Lebih lanjut lagi jika tenaga pendidik mencurigai adanya masalah, dapat segera mengarahkan peserta didik untuk mendapatkan bantuan dari konselor atau profesional kesehatan mental.

Saran tersebut didasarkan kepada pengalaman pribadi sebagai mahasiswa yang mengalami depresi sehingga menganggap bahwa saran yang telah disampaikan dapat diaplikasikan dalam kehidupan nyata. Sehingga tidak ada lagi korban bunuh diri yang disebabkan tidak adanya kepedulian sosial. Maka penting kiranya untuk kita dapat lebih bertanggung jawab dan saling memberi dukungan kepada sesama, serta lebih peduli terhadap kesejahteraan mental. Karena isu ini merupakan bagian dari problem masyarakat yang harus segera ditangani.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alya Fauziyyah and Sutarimah Ampuni, "Depression Tendencies, Social Skills, and Loneliness among College Students in Yogyakarta," *Jurnal Psikologi* 45, no. 2 (2018): 98, <https://doi.org/10.22146/jpsi.36324>.
- Appollo dan Cahyadi. Pengaruh sikap mandiri dan dukungan sosial terhadap intensi berwirausaha pada siswa kelas XI jurusan pemasaran SMK PGRI 2 kota jambi. *Psikologi*, 2012 1–261
- Aulia, S., dan Panjaitan, R. U. (2019). *Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. (Vol. 7 No.2), Agustus 2019: 127
- Anissa M, Akbar R. Gambaran tingkat depresi mahasiswa fakultas kedokteran universitas baiturrahmah angkatan 2017. *Jurnal Medika Udayana*. 2021;10(10):28–30.
- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. "Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi covid19." *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 212–223. 2021
- Anadita, D. "Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Siswa yang Mengikuti Pembelajaran Daring." *Borobudur Psychology Review*, 1(1), 38–45. 2021
- Ayuningtyas D, Misnaniarti, Rayhani M. Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 2018;9(1):1–10.
- Bunga Permata Wenny et al., "Analisis Hubungan Adverse Childhood Experiences (ACes) Dengan Stres, Depresi Dan Kecemasan Pada Mahasiswa," *Jurnal Vokasi Keperawatan (JPK)* 6, no. 2 (2022), <https://doi.org/10.33369/jvk.v6i2.27444>.
- Bafadal Mubarak Khaerul, Zulkifli, Andrayani Wisnu Lale. Pengaruh slow stroke back massage terhadap tingkat depresi pasien jiwa dengan depresi akut. *Jurnal keperawatan terpadu*. 2020;2(2):1–15.
- Christiana Silva "Can I Count on You? Social Support, Depression and Suicide Risk," *Clinical Psychology and Psychotherapy* 30, no. 6 (2023): 1407–15, <https://doi.org/10.1002/cpp.2883>;

- Dewi, Ni Made Betti Ratricia Surya, I Made Subrata, Made Pasek Kardiwinata, and Ni Komang Ekawati. "Tingkat Depresi Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2019." *Archive of Community Health* 7, no. 2 (2020): 64. <https://doi.org/10.24843/ach.2020.v07.i02.p06>.
- Dewi, Sri, Noviani Kurniati, and Damar Safitri Asmoro. "Dampak Dukungan Emosional Teman Sebaya Terhadap Remaja: Kajian Sistematis." *Jurnal Psikologi* 1, no. 4 (2024): 12. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2562>.
- Dharmayana, I.W. Keterlibatan Siswa (Student Engagement) sebagai Mediator Kompetensi Emosi dan Prestasi Akademik. *Jurnal Psikologi* Vol. 39, No.1. (2012).Universitas Bengkulu.
- Dwi Purwanto, Fatiha Sri, and Utami Tamad, "Gambaran Faktor Risiko Gejala Depresi Pada Mahasiswa Teknik Mesin Universitas Muhammadiyah Purwokerto," *Jurnal Pendidikan Teknik Mesin* 22, no. 1 (2022): 25–28.
- Eni, K. Y., & Herdiyanto, Y. K.. Dukungan Sosial Keluarga terhadap Pemulihan Orang dengan Skizofrenia (ODS) di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 268. (2018) <https://doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i02.p04>
- Emilda, Emilda. "Bullying Di Pesantren: Jenis, Bentuk, Faktor, Dan Upaya Pencegahannya." *Sustainable Jurnal Kajian Mutu Pendidikan* 5, no. 2 (2022): 198–207. <https://doi.org/10.32923/kjmp.v5i2.2751>.
- Elisabeth Flora S, Kedang R, Listyawati Nurina, Derri Tallo M. Analisis faktor risiko yang memengaruhi kejadian depresi pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*. 2020;19(1):88–90.
- Elsawy Wafaa I, Sherif Aida A, Attia Medhat S, El-Nimr N. *Depression among medical students in Alexandria, Egypt*. Afr Health Sci. 2020;20(3):1416–25.
- Fadhilla, Rahmad, and Anggita Pratiwi Siregar. "Dampak Lingkungan Pertemanan Toxic Terhadap Kesehatan Mental Remaja." *Invention: Journal Research and Education Studies* 5, no. 2 (2024): 37–48. <https://doi.org/10.51178/invention.v5i2.2017>.
- Faizah NN, Sulistiawati S, Nugrahayu EY, Mualimin J, Ibrahim A. Gambaran

- gejala depresi pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas Mulawarman. *Jurnal Sains dan Kesehatan*. 2021;3(5):654–60
- Fauziyyah, Alya, and Sutarimah Ampuni. “Depression Tendencies, Social Skills, and Loneliness among College Students in Yogyakarta.” *Jurnal Psikologi* 45, no. 2 (2018): 98. <https://doi.org/10.22146/jpsi.36324>.
- Febyan, Wijaya S, Tannika A, Hudyono J. Peranan sitokin pada keadaan stres sebagai pencetus depresi. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*. 2019;6(4):1–5.
- Fridya Syavina Putri et al., “Depresi Remaja Di Indonesia: Penyebab Dan Dampaknya Adolescent Depression in Indonesia: Causes and Effects,” *Jurnal kesehatan poltek keskesri pangkalpinang* 10(2), no. 2 (2022): 99–108;
- Hardjasasmita, Irena Monica, Roswiyani Roswiyani, and Heryanti Satyadi. “Peran Semangat Dalam Memediasi Hubungan Antara Rasa Syukur Dan Depresi Pada Remaja.” *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis* 03, no. 02 (2023): 138–46.
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & Ph, L. (2020). Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299-306.
- Hidayati Nur Lina, Harsono Mugi. Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*. 2021;18(1):1–11.
- Ibda, Fatimah. “Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres Dalam Kalangan Remaja Yatim Di Pantj Asuhan.” *Intelektualita* 12, no. 2 (2023): 153–69. <https://doi.org/10.22373/ji.v12i2.21652>.
- Irena Monica Hardjasasmita, Roswiyani Roswiyani, and Heryanti Satyadi, “Peran Semangat Dalam Memediasi Hubungan Antara Rasa Syukur Dan Depresi Pada Remaja,” *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis* 03, no. 02 (2023): 138–46.
- Jannah, R., & Santoso, H. "Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 130–146. (2021).
- Jannah, SM., *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada*



- Mahasiswa Yang Menjalani Pembelajaran Jarak Jauh Akibat Covid-19*. Skripsi. Semarang: Universitas Diponegoro (2021).
- Juwarti, J., Wuryaningsih, E. W., & A'la, M. Z. *Hubungan Self Compassion dengan Stres Family Caregiver Orang Dengan Skizofrenia (ODS) di Wilayah Kerja Puskesmas Mumbulsari Kabupaten Jember*. *Pustaka Kesehatan*, 6(2), 298. (2018). <https://doi.org/10.19184/pk.v6i2.7775>
- Kim, Della Ling. "Hubungan Trauma Psikologis Terhadap Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung." *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan* 11, no. 8 (2022).
- Kusuma MDS, Nuryanto IK, Sutrisna IPG. Tingkat gejala depresi pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan di institut teknologi dan kesehatan. 2021;5(1):1–6.
- Larastiti. "Hubungan Tingkat Depresi Dengan Perilaku Masturbasi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tahun Pertama (Studi Pada Mahasiswa Angkatan 2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro)." *Undergraduate Thesis, Faculty of Medicine Diponegoro University.*, 2014.
- LI, Yang, Zhouting LONG, Danfeng, and Fenglin. "Social Support and Depression across the Perinatal Period: A Longitudinal Study." *Longitudinal Study. Journal of Clinical Nursing* 26, no. 1 (2017): 42–49. <https://doi.org/10.1111/ijlh.12426>.
- Livana, Mubin, & Basthomi, Y. "Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*," 3(2), 203–208. (2020).
- Lenz, B. (2001). The transition from adolescence to young adulthood: A theoretical perspective. *The Journal of School Nursing: the Official Publication of the National Association of School Nurses*, 17(6), 300–306.
- Maulida, Syarifah Rizka. "Hubungan Tingkat Gejala Depresi Dan Indeks Prestasi (Ip) Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Angkatan 2014." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2016): 1689–99.
- Marjika, R. Y. (2018) hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada



- remaja SMA di SMA Yogyakarta. (skripsi di terbitkan). Fakultas Psikologi dan Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Malwa, R. U. (2018). Dukungan Sosial Orangtua Dengan Motivasi Belajar Siswa Putra Tahfidz Al-Qur'an. In *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* (Vol. 3, Issue 2, p. 137). <https://doi.org/10.19109/psikis.v3i2.1758>
- Mingyue Liao, Ronghua Yin & Shike Zhou. The Influence of Parent-Child Relationship On The Academic Pressure Of Elementary Students: A Moderated Mediation Model. *SIEF*, Vol. 9, No. 1(2021).
- Ni Made Betti Ratricia Surya Dewi et al., "Tingkat Depresi Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2019," *Archive of Community Health* 7, no. 2 (2020): 64, <https://doi.org/10.24843/ach.2020.v07.i02.p06>.
- Nuriyah Lidya I, Mandagi Ayik M, Pratiwi Xindy I. Hubungan genetik dan psikologis dengan kejadian depresi pada remaja. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*. 2021;4(1):1–11.
- Nazneen NA. Perbedaan kecenderungan depresi ditinjau dari jenis kelamin dengan kovarian kepribadian neuroticism pada mahasiswa fakultas psikologi ubaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. 2019;8(1):1–15.
- Novi Qonitatin, Sri Widyawati, and Gusti Yuli Asih, "Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa," *Jurnal Psikologi Undip* 9, no. 1 (2011): 21–32;
- Larastiti, "Hubungan Tingkat Depresi Dengan Perilaku Masturbasi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tahun Pertama (Studi Pada Mahasiswa Angkatan 2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro)," *Undergraduate Thesis, Faculty of Medicine Diponegoro University.*, 2014.
- Nucharee Sangsawang, Bussara Sangsawang. "Postpartum Depression, Social Support and Maternal Self-Efficacy between Adolescent and Adult Mothers during the COVID-19 Pandemic: A Comparative Cross-Sectional Study." *JAN Leading Global Nursing Research*, 2022. <https://doi.org/10.1111/jan.15490>.
- Purwanto, Dwi, Fatiha Sri, and Utami Tamad. "Gambaran Faktor Risiko Gejala

- Depresi Pada Mahasiswa Teknik Mesin Universitas Muhammadiyah Purwokerto.” *Jurnal Pendidikan Teknik Mesin* 22, no. 1 (2022): 25–28.
- Putri, Fridya Syavina, Zahratun Nazihah, Dona Putri Ariningrum, Synthia Celesta, and Chahya Kharin Herbawani. “Depresi Remaja Di Indonesia: Penyebab Dan Dampaknya Adolescent Depression in Indonesia: Causes and Effects.” *Jurnal kesehatan poltek kes kementeriankes ripang kalpinang* 10(2), no. 2 (2022): 99–108.
- Putra, I. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Depresi Pada Lanjut Usia di Kabupaten Malang." *Afeksi: Jurnal Psikologi*; Vol. 1 No. 2 (2022):
- Rohmah, Q. (2017) Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang. <https://doaj.org/article/f820bd6e28cf44988e96d72e946a06ff>
- Rizty, L. E., & Kusumiati, R. Y. E. Hubungan Dukungan Sosial (Suami) dengan Kecenderungan Depresi Postpartum. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*; 2020 Vol. 11 No. 2.
- Rahmayani Dwina R, Gusya Liza, Syah Afraini N. Gambaran tingkat stres berdasarkan stressor pada mahasiswa kedokteran tahun pertama program studi profesi dokter fakultas kedokteran universitas Andalas angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2019;8(1):1–9.
- Silva, Christiana, Christopher McGovern, Stephanie Gomez, Eleanor Beale, James Overholser, and Josephine Ridley. “Can I Count on You? Social Support, Depression and Suicide Risk.” *Clinical Psychology and Psychotherapy* 30, no. 6 (2023): 1407–15. <https://doi.org/10.1002/cpp.2883>.
- Syahputra, A., Theresa, R. M., & Bustamam, N. (n.d.). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Angkatan 2018*
- Sari, N. P., Setiawan, M. A., Rajiani, I., & Muin, F. “Analisis Hubungan Stres Akademik Mahasiswa Terhadap Akses Internet Terbatas Saat Belajar Selama Pandemi Covid 19.” November (2020). <https://repodosen.ulm.ac.id/handle/123456789/18753>
- Senjaya Sukma, Rahmawati Sephia, Aisyah Salsa, Andriani Nilam, Heryani Hesti,

- Nur Apni Sulis, et al. Gambaran tingkat depresi pada mahasiswa di masa pandemi: narrative review. 2022;116–20.
- Sumartyawati Made N, Septiana Erwin, Fithriana Dina. Relaksasi otot progresif kombinasi terapi musik klasik terhadap perubahan tingkat depresi lansia. *Jurnal ilmiah ilmu kesehatan*. 2021;7(1):2–11.
- Tuasikal ANA, Retnowati S. Kematangan emosi, problem-focused coping, emotion-focused coping dan kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama. *Gadjah Mada Journal of Psychology*. 2018;4(2):1–14.
- Ulfah, Wiwit Viktoria, Salasatun Mahmudah, and Rizka Meida Ambarwati. “Fenomena School Bullying Yang Tak Berujung.” *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 2017. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/intuisi.v9i2.11608>.
- Ulfiah, Ulfiah, Esti Hidayati, and Damri Fuad. “The Role of School Management on Mental Health of Early Childhood Students During the Covid-19 Pandemic.” *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 6, no. 5 (2022): 4111–17. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2469>.
- Wantini AA. The validity test of depression screening instrument in adolescences. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 2019;7(2):1–8.
- Wenny, Bunga Permata, Rika Sarfika, Zela Indriani, and Mahathir Mahathir. “Analisis Hubungan Adverse Childhood Experiences (ACes) Dengan Stres, Depresi Dan Kecemasan Pada Mahasiswa.” *Jurnal Vokasi Keperawatan (JPK)* 6, no. 2 (2022). <https://doi.org/https://doi.org/10.33369/jvk.v6i2.27444>.
- Wind, T. R., Rijkeboer, M., Andersson, G., & Riper, H. (2020). The COVID-19 pandemic: The ‘black swan’ for mental health care and a turning point for ehealth. *Internet Interventions*, 100317. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2020.100317>
- Yanuardianto, Elga. “Teori Kognitif Sosial Albert Bandura (Studi Kritis Dalam Menjawab Problem Pembelajaran Di Mi).” *Auladuna : Jurnal Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah* 1, no. 2 (2019): 94–111. <https://doi.org/10.36835/au.v1i2.235>.
- Yang LI “Social Support and Depression across the Perinatal Period: A

Longitudinal Study,” *Longitudinal Study. Journal of Clinical Nursing* 26, no. 1 (2017): 42–49, <https://doi.org/10.1111/ijlh.12426>.

