



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 6 Tahun 2024 Page 3576-3585

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Korelasi Resiliensi dan Depresi Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas X

Brittania Siskia^{1✉}, Untung Subroto², Meike Kurniawati³

Universitas Tarumanagara

Email: brittania.705210062@stu.untar.ac.id^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini mengkaji korelasi antara resiliensi dan gejala depresi yang muncul pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas X. Penelitian ini berdesain kuantitatif korelasional dengan sampel sejumlah 130 mahasiswa Universitas X. Alat ukur dalam penelitian menggunakan *Academic Resilience Scale* untuk mengukur resiliensi dan *Beck Depression Inventory-II* untuk mengukur kecenderungan depresi yang diadaptasi ke Bahasa Indonesia. Hasil analisa menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara resiliensi dan depresi ($r = -0.523$, $p < 0.05$), mengindikasikan semakin tinggi tingkat resiliensi maka semakin rendah tingkat depresi mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menekankan bahwa pengembangan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir dapat digunakan untuk mencegah kecenderungan depresi pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata Kunci: *Depresi, Mahasiswa Tingkat Akhir, Resiliensi*

Abstract

This research is an analytical survey with a correlation approach that aims to know the relationship between resilience and the symptoms of depression in final-year students at University X, the respondents are final-year students at University X as many as 130 people using Academic Resilience Scale for resilience measurement and Beck Depression Inventory-II for measuring depression. The instruments have been adapted into Bahasa Indonesia. Finally, the analysis results indicated that there was a significant negative correlation between resilience and the depression in the final year students ($r = -0.523$, $p < 0.05$). This study emphasizes that it is important to prevent tendencies towards depression in final year students through efforts to strengthen resilience.

Keyword: *Depression, Final-Year Student, Resilience.*

PENDAHULUAN

Depresi berdasarkan (Khairunisa et al., 2019) merupakan masalah kesehatan mental akibat perubahan pemikiran kognitif serta emosional karena individu tidak mampu bangkit dari kejadian traumatis sehingga mengganggu kesehatan mental individu. Depresi dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder V* ditandai dengan suasana hati yang murung, hilangnya gairah, dan munculnya rasa tidak berharga setidaknya selama dua minggu berturut-turut. Berdasarkan data statistik yang disajikan oleh (Luo et al., 2024) pada penelitiannya menyebutkan bahwa sebanyak 48.9% mahasiswa yang mengalami gejala depresi didominasi oleh mahasiswa tingkat akhir. Dalam menyelesaikan tuntutan studi pada mahasiswa tingkat akhir, terdapat banyak masalah yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Ketakutan mahasiswa untuk tidak dapat memenuhi tuntutan akademik menurunkan kepercayaan diri mahasiswa sehingga mengakibatkan keresahan berlebihan, takut, dan mudah tersinggung yang pada akhirnya memicu gejala depresi pada mahasiswa (Azizah et al., 2023). Maraknya fenomena depresi pada mahasiswa tingkat akhir dapat berakibat fatal apabila tidak dideteksi sedini mungkin.

Mahasiswa, ketika memasuki perkuliahan tingkat akhir banyak mengalami depresi karena kurang peka untuk mampu mendeteksi dini gejala depresi dan cenderung menyepelekan depresi (Wisnugraha et al., 2023). Padahal, stresor yang dihadapi mahasiswa pada tingkat akhir menimbulkan kerentanan mahasiswa terhadap depresi. Dalam (Ardi et al., 2021) dinyatakan bahwa pada mahasiswa, permasalahan psikologis seperti depresi dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pengalaman yang tidak menyenangkan, takut gagal dalam menjalankan ujian, tuntutan orang tua, perundungan dari rekan atau teman kuliah, hingga putus hubungan dari pasangan. Depresi pada

kelompok mahasiswa dipengaruhi faktor lainnya yang mungkin berpengaruh adalah usia, jenis kelamin, pencapaian akademik, dan juga beban studi (Ghoni et al., 2022).

Individu yang mengalami depresi dapat pulih apabila memiliki keinginan untuk dapat bangkit dari kesulitan yang dihadapi. Resiliensi didefinisikan sebagai sebuah konstruk psikologis dalam individu yang menunjukkan kemampuan individu untuk kembali bangkit dan melewati tantangan sehingga mempengaruhi kesuksesan individu meskipun terdapat kesulitan (Cassidy, 2016). Resiliensi diartikan sebagai kemampuan individu untuk bangkit kembali dari kemunduran yang dialami dalam kehidupan termasuk dalam dunia akademik sehingga individu mampu menghadapi dan menyelesaikan tantangan yang dialami. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa resiliensi berdampak langsung terhadap gejala depresi (Digdyani et al., 2018).

Dalam dunia pendidikan, resiliensi akademik digambarkan sebagai ketahanan dan menunjukkan kemungkinan berhasil walau terdapat tantangan dalam pendidikan, sehingga resiliensi dapat berperan dalam mengatasi stres yang kemudian dapat memungkinkan mahasiswa untuk fokus pada tujuannya dan tidak menyerah, memulihkan kembali mahasiswa ke fungsi normal setelah menghadapi tantangan, dan pengembangan keterampilan dalam menghadapi kesulitan (Cassidy, 2016). Resiliensi akademik menurut (Florensia & Siaputra, 2023) berfungsi untuk membantu individu mahasiswa dalam mengatasi beragam tantangan dan kesulitan yang muncul selama mengemban pendidikan, sehingga mahasiswa mampu mempertahankan stabilitas emosional dan fungsional dalam menghadapi tekanan akademik. Individu yang resilien menurut (Cassidy, 2016) menunjukkan sikap pantang menyerah, berkomitmen dengan tujuan, dan mampu memecahkan masalah dengan cara yang imajinatif. Mahasiswa yang resilien akan lebih mampu menghadapi dan menemukan jalan keluar dari kesulitan akademik dan tetap mendapatkan esensi tujuan akhir perkuliahannya (Marettih et al., 2022).

Tekanan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dapat menyebabkan mahasiswa tingkat akhir mengembangkan persepsi negatif bahwa dirinya tidak mampu, tidak layak, dan tidak berdaya terhadap kondisi yang sedang dialami. Namun, sebaliknya, jika mahasiswa mampu mengembangkan resiliensi maka mahasiswa akan mampu mengatasi kesulitan yang dialami dalam semester akhirnya dan menyelesaikan masalah sehingga terhindar dari kemungkinan mengalami depresi. Berdasarkan gagasan tersebut, dibentuklah penelitian ini pada sampel mahasiswa Universitas X dengan tujuan untuk mengetahui korelasi antara resiliensi dan depresi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas X.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional, di mana angka dari pengumpulan data pada penelitian ini diterjemahkan dan diolah untuk dianalisa hasil temuannya. Keseluruhan penelitian dilakukan secara daring menggunakan kuesioner *Beck Depression Inventory-II* (BDI-II) yang diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Ginting et al., 2013 untuk mengukur tingkat depresi secara uni-dimensi berdasarkan gejala depresi dan *Academic Resilience Scale* (ARS) yang diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Kumalasari et al., 2020 untuk mengukur resiliensi berdasarkan tiga dimensi, yaitu ketekunan, refleksi diri dan meminta bantuan secara adaptif, serta afek negatif dan respon emosional.

Kuesioner pada bagian pertama merupakan BDI-II dengan model pilihan ganda dengan empat jenis pilihan jawaban dari masing-masing 21 kategori pertanyaan yang dibentuk berdasarkan gejala depresi, kemudian dilanjutkan dengan bagian ARS dengan model skala likert mencakup Sangat Tidak Setuju (1), Tidak Setuju (2), Agak Tidak Setuju (3), Agak Setuju (4), Setuju (5), dan Sangat Setuju (6). Penelitian ini dilakukan pada Universitas X dengan total sampel 130 mahasiswa tingkat akhir. Partisipan pada penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Rincian partisipan penelitian dapat dilihat melalui Tabel 1.

Tabel 1: Gambaran Partisipan

	N	Percent (%)
Total Subjek	130	100
Jenis Kelamin		
Perempuan	85	65.4
Laki-laki	45	34.6
Usia		
20	20	15.4
21	79	60.8
22	19	14.6
23	8	6.2
24	4	3.1
Fakultas		
Ekonomi dan Bisnis	12	9.2
Ilmu Komunikasi	2	1.5
Hukum	4	3.1
Kedokteran	4	3.1

Psikologi	74	56.9
Seni Rupa dan Desain	7	5.4
Teknik	18	13.8
Teknik Informatika	9	6.9
Mengerjakan Tugas Akhir		
Ya	113	86.9
Tidak	17	13.1
Urutan Anak		
Tunggal	12	9.2
Sulung	54	41.5
Tengah	19	14.6
Bungsu	45	34.6
Kondisi Sosial		
Bawah	4	3.1
Menengah	116	89.2
Atas	10	7.7

Sebanyak 65.4% dari partisipan pada penelitian ini adalah perempuan sementara 34.6% lainnya berjenis kelamin laki-laki. Partisipan dalam penelitian ini berada pada rentang usia 20-24 tahun. Dalam penelitian yang dijalankan oleh (Ervina & Nuraini, 2020), mahasiswa tingkat akhir dikategorikan sebagai individu yang secara rata-rata berusia 20-24 tahun dan memasuki masa dewasa awal dan sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Partisipan dalam penelitian ini tersebar dari delapan fakultas yang berada di Universitas X, namun mayoritas responden merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi. Sebanyak 86.9% partisipan dalam penelitian ini berstatus mengerjakan tugas akhir sedangkan 13.1% lainnya berada di semester tujuh atau di atas semester tujuh namun belum mengerjakan tugas akhir. Dari 130 partisipan dalam penelitian ini, sebanyak 54 partisipan merupakan anak sulung, 19 partisipan merupakan anak tengah, 45 partisipan adalah anak bungsu, dan 12 partisipan adalah anak tunggal. Mayoritas partisipan dalam penelitian ini berada pada status ekonomi menengah, kemudian diikuti dengan status ekonomi atas dan status ekonomi bawah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, diketahui bahwa resiliensi memiliki hubungan signifikan terhadap depresi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas X dapat dilihat

berdasarkan taraf signifikansi $0.000 < 0.05$. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh (Ramadianto et al., 2022) yang menyatakan bahwa terdapat korelasi signifikan antara resiliensi dengan depresi. Hasil uji korelasi dapat dilihat melalui Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi

Correlations			
		Total Y	Total X
Total Y	Pearson Correlation	1	-.523**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	130	130
Total X	Pearson Correlation	-.523	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	130	130

Adapun hasil koefisien korelasi antara resiliensi dan depresi adalah -0.523 menunjukkan bahwa korelasi antara resiliensi dan depresi bersifat negatif. Hasil koefisien negatif menunjukkan bahwa sifat hubungan antara resiliensi dan depresi tidak searah, yang berarti semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah pula tingkat keparahan gejala depresi yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir di Universitas X. Berdasarkan klasifikasi koefisien Pearson, nilai rentang $0.400-0.599$ berada pada taraf cukup kuat, mengindikasikan hubungan resiliensi terhadap gejala depresi cukup kuat. Hasil penemuan dalam penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang sebelumnya dilakukan, di mana ditemukan bahwa resiliensi dan depresi berpola tidak memiliki hubungan dan korelasi di antaranya cenderung lemah (Widakdo, et al., 2023).

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa pada mahasiswa Universitas X resiliensi dan depresi dipengaruhi oleh jenis kelamin. Melalui perbandingan rerata hasil uji, didapatkan bahwa pada tingkat resiliensi pada kelompok laki-laki lebih tinggi dibandingkan pada kelompok perempuan. Sebaliknya, diketahui bahwa pada kelompok perempuan nilai rerata tingkat depresinya lebih tinggi dibandingkan kelompok laki-laki. Hal ini turut membuktikan bahwa hubungan resiliensi dan depresi tidak searah. Hasil uji dapat dilihat melalui Tabel 3.

Tabel 3. Analisis Data Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Jenis Kelamin	N	Mean	Sig.
X	Perempuan	85	4.5793	.046
	Laki-laki	45	4.8902	

		Total	130	
Y	Perempuan		85	.8566
	Laki-laki		45	.5397
		Total	130	

Pada variabel depresi diketahui bahwa taraf signifikansi adalah $0.000 < 0.05$ mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh antara jenis kelamin dan tingkat depresi. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa rerata tingkat depresi kelompok perempuan sebesar 0.8566 lebih tinggi dibandingkan pada kelompok laki-laki sebesar 0.5397. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa kelompok perempuan lebih rentan mengalami depresi dibandingkan dengan kelompok laki-laki (Umadiyan et al., 2024). Uniknya, pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Shi et al., 2021) menunjukkan bahwa pada tingkat depresi pada laki-laki cenderung lebih berat dibandingkan pada perempuan.

Merujuk pada hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa alasan kelompok laki-laki pada mahasiswa Universitas X memiliki tingkat depresi lebih rendah dibandingkan kelompok perempuan disebabkan karena tingkat rerata resiliensi pada kelompok laki-laki lebih tinggi dibandingkan pada kelompok perempuan. Diketahui bahwa taraf signifikansi resiliensi dan jenis kelamin adalah sebesar $0.046 < 0.05$ menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara resiliensi dan jenis kelamin. Adapun perbandingan rerata resiliensi kelompok laki-laki adalah 4.8902 lebih tinggi dari kelompok perempuan dengan rerata resiliensi 4.5793.

Resiliensi berfungsi untuk mengatur pandangan individu terhadap kesulitan yang dialami. Laki-laki identik dengan pemikiran yang fokus pada pemecahan masalah sehingga lebih mungkin memiliki pandangan yang lebih logis dan positif dalam menghadapi kesulitan. Hal ini didukung dengan hasil penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa terhadap perbedaan respon akan masalah pada kelompok laki-laki dan perempuan, di mana laki-laki cenderung fokus dalam menemukan solusi dari kesulitan yang dialami dan berpikir lebih analitis dibandingkan kelompok perempuan (Umadiyan, et al., 2024). Adapun faktor lainnya seperti usia, fakultas, status pengerjaan tugas akhir, urutan anak, dan status ekonomi tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap resiliensi maupun depresi.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat antara resiliensi dan gejala depresi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas X. Adapun jenis kelamin diketahui dapat mempengaruhi tingkat resiliensi dan tingkat depresi pada mahasiswa tingkat akhir. Hal ini menunjukkan bahwa pengembangan resiliensi terlepas dari jenis kelamin penting agar individu mampu menemukan solusi dari permasalahan dan tidak terjebak dalam keterpurukan. Sikap yang resilien pada mahasiswa tingkat akhir membantu mahasiswa untuk mampu menyelesaikan studinya tanpa mengalami gangguan terhadap kesehatan mental. Untuk itu, mahasiswa tingkat akhir diharapkan dapat mengelola stres dan peka terhadap kondisi mentalnya agar dapat melakukan tindak pencegahan depresi dengan cepat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi terhadap seluruh pihak yang terlibat dalam proses penelitian ini, terutama terhadap Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Tarumanagara (LPPM UNTAR) yang telah mendukung berjalannya penelitian ini. Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat dalam lingkup psikologi.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, 5 th Edition (DSM-V)*. United States
- Azizah, A. H., Warsini, S., & Yuliandari, K. P. (2023). Hubungan stres akademik dengan kecenderungan depresi mahasiswa ilmu keperawatan universitas gadjah mada pada masa transisi pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 7(2), 114.
<https://doi.org/10.22146/jkkk.84827>
- Cassidy, S. (2016). The academic resilience scale (ars-30): a new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7(NOV). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Digdyani, N., Veronika, D., & Kaloeti, S. (2018). Hubungan antara regulasi diri dan resiliensi dengan kualitas hidup pada perawat rumah sakit swasta x di kota semarang. *Jurnal Empati*, Agustus, 7(3). <http://www.depkes.go.id/10/05/2011>

- Florensia, R., & Siaputra, I. B. (2023). Optimalisasi pengukuran resiliensi akademik: uji discriminant content validity pada ars-30 versi indonesia. *Psycho Idea*, 21(1). <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v21i1.16014>
- Ghony, Z. A., Insiyah, I., & Khadijah, S. (2022). Peran resiliensi sebagai strategi pencegahan depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa: kajian literatur. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 10(2), 93–101. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v10i2.318>
- Ginting, H., Näring, G., van der Veld, W. M., Srisayekti, W., & Becker, E. S. (2013). Validating the Beck Depression Inventory-II in Indonesia's general population and coronary heart disease patients. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 13(3), 235–242. [https://doi.org/10.1016/S1697-2600\(13\)70028-0](https://doi.org/10.1016/S1697-2600(13)70028-0)
- Khairunisa, N. S., Safitri, D. R., Angelia, D., Taufan, M., & Sihaloho, E. D. (2019) Produktivitas dan depresi di indonesia: analisis data indonesia family life survey 2014. *Jurnal Ekonomi Pembangunan*, 27(2), 75–84. <https://doi.org/10.14203/jep.27.2.2019.75-84>
- Kumalasari, D., Luthfiyanni, N. A., & Grasiawaty, N. (2020). Analisis faktor adaptasi instrumen resiliensi akademik versi Indonesia: Pendekatan eksploratori dan konfirmatori. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 9(2), 84–94. <https://doi.org/10.21009/JPPP.092.06>
- Luo, M. M., Hao, M., Li, X. H., Liao, J., Wu, C. M., & Wang, Q. (2024). Prevalence of depressive tendencies among college students and the influence of attributional styles on depressive tendencies in the post-pandemic era. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1326582>
- Marettih, A. K. E., Ikhwanisifa, I., Susanti, R., & Ramadhani, L. (2022). Gambaran resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi covid-19. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(3), 140. <https://doi.org/10.24014/pib.v3i3.18771>
- Ramadianto, A. S., Kusumadewi, I., Agiananda, F., & Raharjanti, N. W. (2022). Symptoms of depression and anxiety in Indonesian medical students: association with coping strategy and resilience. *BMC Psychiatry*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03745-1>
- Shi, P., Yang, A., Zhao, Q., Chen, Z., Ren, X., & Dai, Q. (2021). A hypothesis of gender differences in self-reporting symptom of depression: implications

- Umadiyan, S., Kalifia, A. D., & Kunci, K. (2024). Volume 2 ; Nomor 1. *Januari*, 293–296. <https://doi.org/10.59435/gjmi.v2i1.245>
- Widakdo, G., Balqis, A., Hidayatulloh, F., Adelia, A., Mahmudah, A., & Ilmu Keperawatan, F. (n.d.). Mindfullness dan resiliensi terhadap depresi remaja. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ* <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit>
- Wisnugraha, W. S. ., Farida, I. N. ., & Widyadara, M. A. D. . (2023). Implementasi Algoritma Naïve Bayes Dalam Menentukan Diagnosa Tingkat Depresi Mahasiswa Akhir Terhadap Pengerjaan Skripsi. *Prosiding SEMNAS INOTEK (Seminar Nasional Inovasi Teknologi)*, 7(2), 919–928. <https://doi.org/10.29407/inotek.v7i2.3517>