

HUBUNGAN *SELF-AWARENESS* DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA MAHASISWA KEPERAWATAN YANG SEDANG MELAKSANAKAN TUGAS AKHIR

The Correlation Between Self-Awareness And Depression Level Among Nursing Students In Completing The Undergraduate Thesis

Syawaline Gabrielle¹; Aiyub²; Sri Novitayani²;

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

²Bagian Keilmuan Keperawatan Jiwa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

Email: briellovexlumanuvrs@gmail.com; srinovitayani@unsyiah.ac.id; aiyub@unsyiah.ac.id

ABSTRAK

Depresi merupakan perasaan sedih atau hilangnya minat serta motivasi seseorang. Ketidakstabilan emosional yang dapat menyebabkan depresi sering dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Depresi dapat diminimalisir melalui upaya peningkatan *self-awareness* mahasiswa, oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara *self-awareness* dan tingkat depresi pada mahasiswa yang sedang melaksanakan tugas akhir. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Keperawatan, Universitas Syiah Kuala yang sedang melaksanakan tugas akhir. Sampel dipilih dengan menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data kuesioner *Self-awareness* dan kuesioner *Patient Health Questionnaire 9 (PHQ-9)* dilakukan melalui *Google Form*. Data dianalisa menggunakan uji statistik *Chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan *p-value* = 0,003 (<0,05), atau dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-awareness* dan tingkat depresi. Sehingga meningkatkan *self-awareness* dapat direkomendasikan sebagai salah satu cara untuk menurunkan tingkat depresi.

Kata Kunci: Depresi, mahasiswa, *self-awareness*, skripsi,

ABSTRACT

Depression is a sad feeling or loss of interest and motivation. The unstable emotion may cause to depression which often experienced by university student in completing the undergraduate thesis. The Depression can be overcome by improving the student's *self-awareness* and depression level on university students. Therefore, this research was conducted to find out the correlation between the *self-awareness* and depression level among university students in completing undergraduate thesis. This research used descriptive quantitative method with cross sectional design. The population in this research were the nursing faculty students of Universitas Syiah Kuala who compiling final project, and the sample were chosen by using total sampling technique. The data were collected by using *Self-Awareness* and *Patient Health Questionnaires 9 (PHQ-9)* by using *Google Form*. The data were analyzed by using chi-square statistic test. The result of the research showed that the result *p-value* = 0.003 (<0.05), or it can be concluded that there was significant correlation between *self-awareness* and depression level. Furthermore, increasing *self-awareness* can be recommended as a way to reduce depression levels.

Keywords: Depression, students, *self-awareness*, thesis

LATAR BELAKANG

Depresi adalah penyakit medis serius yang dapat mempengaruhi perasaan, cara berpikir dan tindakan seseorang secara negatif. Depresi merupakan kasus psikiatri tertua yang paling sering terdiagnosis. Depresi juga dapat memicu perilaku bunuh diri akibat suasana hati yang buruk (tertekan, sedih, merasa kosong, mudah tersinggung) atau kehilangan minat dalam aktivitas yang di senangi, dalam periode yang berkepanjangan (World Health Organization, 2020).

Secara global, terdapat lebih dari 264 juta orang dari segala usia menderita depresi (WHO, 2020). Penelitian lain yang dilakukan pada remaja berusia 18-29 tahun di Amerika menunjukkan bahwa prevalensi depresi selama Pandemi Covid-19 terus meningkat, dari 36,4% meningkat menjadi 41,5%. Shah (2020) merilis bahwa prevalensi depresi pada mahasiswa mencapai 48,30%. Dari jumlah tersebut 26,75% di antaranya berada pada tingkatan perbatasan menuju derajat depresi ekstrim yang membutuhkan penanganan medis. Hasil penelitian Hasanah, Fitri, Livana, and Supardi (2020) didapatkan bahwa, 21,1 % mahasiswa mengalami depresi ringan, 17% lainnya mengalami depresi sedang dan 3,4% mengalami depresi berat.

Mahasiswa yang menderita depresi cenderung mengabaikan cita-cita dan keinginan untuk sukses. Hal ini dapat mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa (Chaudhry, 2015). Bahkan, beberapa gejala depresi memberikan dampak secara langsung pada prestasi akademik seperti gejala gangguan tidur dan kelelahan dapat menyebabkan sulit berkonsentrasi selama pembelajaran. Kehilangan minat dan perasaan sedih terus-menerus juga dapat menjadi hambatan bagi mahasiswa dalam menyerap informasi dan mengikuti pembelajaran (Bisson, 2017).

Depresi menyebabkan perasaan pesimis dan berkurangnya motivasi untuk terlibat dalam pemecahan masalah yang dihadapi. Pemecahan masalah ini melibatkan *self-*

awareness yang dapat didefinisikan sebagai kemampuan yang memungkinkan individu untuk mengenali dan mengatur emosi dalam diri sendiri dan orang lain (Cherry, 2020). *Self-awareness* berperan sebagai kesadaran yang jelas tentang perasaan, emosi, dan perilaku seseorang (Stewart, Garrido, Hense, & McFerran, 2019). *Self-awareness* penting bagi mahasiswa keperawatan tingkat akhir dalam meningkatkan potensi dan kemampuan diri sebagai persiapan dalam mengikuti program profesi Ners. Dengan *self-awareness* yang tinggi, mahasiswa dapat mengetahui kelemahan dan kelebihan dirinya, bagaimana bersikap terhadap orang lain dan mengelola emosi, sehingga mahasiswa dapat menjadi pribadi yang matang dan siap menghadapi program profesi.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *deskriptif korelatif* dengan desain *cross sectional*. Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan selama 4 hari dengan menggunakan *google form*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun terakhir Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala yang sedang menyusun tugas akhir. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* yaitu sebanyak 135 orang mahasiswa.

Teknik pengumpulan data menggunakan 3 bagian kuesioner, meliputi data demografi, kuesioner *Self-awareness* dengan nilai validitas 0,41-0,676 dan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,931 serta kuesioner baku *Patient Health Questionnaire 9 (PHQ-9)* dengan validitas 0,787-0,863 dan *Cronbach Alpha* sebesar 0,873. Pengumpulan data dilakukan setelah mendapatkan surat lulus etik pada tanggal 26 Januari 2022 dari Komite Etik Penelitian Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala dengan kode etik 111079130122. Data dianalisa dengan menggunakan analisa

univariat dan bivariat, analisa bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji *Chi-square* dan kekuatan hubungan antara dua variabel dinyatakan dengan koefisien korelasi (r).

HASIL

Berdasarkan pengumpulan data yang dilakukan terhadap 135 responden pada mahasiswa keperawatan, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Data Demografi

Tabel 1. Data Demografi Responden

Data Demografi	f	%
Jenis Kelamin :		
Laki-laki	8	5,9
Perempuan	127	94,1
Usia (tahun) :		
19 tahun	1	0,7
20 tahun	15	11,1
21 tahun	86	63,7
22 tahun	30	22,2
23 tahun	3	2,2
Tempat Tinggal Saat Ini :		
Orangtua	41	30,4
Kost/Sewa	75	55,6
Saudara	12	8,9
Lainnya	7	5,2
Pemasukan Bulanan Orangtua :		
< Rp3.280.327	25	18,5
>Rp3.280.327	110	81,5

Sumber: Data Primer (diolah tahun 2022)

Berdasarkan tabel 1. dari 135 orang responden, 94,1% diantaranya berjenis kelamin perempuan dan selebihnya laki – laki. Usia responden paling banyak adalah 21 tahun

dengan jumlah 86 orang (63,7%) dan tempat tinggal terbanyak adalah kost/sewa dengan jumlah 75 responden (55,6%). Selanjutnya pemasukan bulanan yang memenuhi UMR Aceh yaitu Rp3.280.327 ada sebanyak 110 responden (81,5%).

2. Analisa Bivariat

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada table 2, setelah melalui uji statistic *Chi-square* didapatkan nilai memiliki nilai $p - value = 0,003 (<0,05)$ hal ini dapat diartikan bahwa terdapat korelasi antara *self-awareness* dan tingkat depresi, atau dengan kata lain, *Ha* diterima.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji analisa *Chi-square*, dengan nilai $p-value$ 0,003 (<0,05) disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara variabel *self-awareness* dan tingkat depresi pada mahasiswa Fakultas Keperawatan yang sedang melaksanakan tugas akhir. Hal ini juga diperkuat dengan data 52.6% responden menyatakan gejala depresi sedikit menyulitkan, 5,9% menyatakan sangat kesulitan dan 0,7% menjawab luar biasa menyulitkan.

Mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan sebanyak 127 orang (94,8). Terdapat beberapa penelitian yang menyatakan bahwa jenis kelamin juga mempengaruhi kesehatan mental secara umum, dimana perempuan yang depresi lebih cenderung mengalami isolasi sosial dan menarik diri, sementara untuk kedua jenis kelamin, tidak terdapat perbedaan dalam

Tabel 2. Hubungan Self-awareness dengan Tingkat Depresi

Self- awareness	Tingkat Depresi										Total		α	p - value
	Tidak Depresi		Depresi Ringan		Depresi Sedang		Depresi Cukup Berat		Depresi Berat					
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Tinggi	29	21,5	25	18,5	12	8,9	6	4,4	1	0,7	73	54,1	0,05	0,003
Rendah	7	5,2	29	21,5	15	11,1	6	4,4	5	3,7	62	45,9		
Total	36	26,7	54	40,0	27	20,0	12	8,9	6	4,4	135	100		

Sumber: Data Primer (diolah tahun 2022)

mencari bantuan untuk mengatasi depresi (Otten et al., 2021). Selain itu, menurut McKenzie, Collings, Jenkin, and River (2018) temuan yang paling sering dilaporkan dari studi perbedaan jenis kelamin dalam coping terhadap depresi yang dirasakan adalah bahwa laki-laki lebih menekankan pada hubungan sosial yang memberikan dukungan instrumental, sedangkan perempuan lebih cenderung mencari dukungan emosional.

Berdasarkan hasil penelitian ini, *self-awareness* dapat membantu seseorang dalam menghadapi depresi yang mungkin atau sudah dirasakan, sehingga dapat membantu meningkatkan kualitas hidup seseorang sejalan dengan menurunnya tingkat depresi.

Depresi pada mahasiswa tingkat akhir dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti stress. Stress dapat disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Stres pada mahasiswa disebabkan oleh sulitnya mahasiswa mengerjakan skripsi dan ketidakmampuan mahasiswa mengatasi kesulitan-kesulitan dalam mengerjakan skripsi. Gejala stres negatif yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi terdiri dari gejala fisik berupa timbulnya dalam wujud tidur tidak teratur, makan tidak teratur, sakit kepala, mata bengkak, pegal-pegal, dan mudah lelah, gejala emosional yaitu kegelisahan yang berangsur lama, tertekan, dan mudah marah, gejala kognitif terdiri dari hilangnya konsentrasi, suka melamun, pikiran meloncat-loncat dan tidak bisa fokus, gejala interpersonal timbulnya dalam wujud kurang berkontribusi pada lingkungan sekitar, teman-teman dan keluarga (Giyarto & Uyun, 2018).

Pada data demografi ditunjukkan bahwa rentang usia responden adalah 19-23 tahun dengan mayoritas responden berusia 21 tahun (63,7%). Usia ini tergolong dewasa muda dan masa peralihan dari masa remaja, dimana menurut penelitian yang dilakukan oleh Villarroel and Terlizzi (2020), persentase orang dewasa yang mengalami gejala depresi tertinggi berusia 18-29 tahun, sehingga usia ini dianggap sangat rentan terhadap depresi. Pada usia ini juga, *self-awareness* dianggap

berperan penting terhadap pengambilan keputusan dan kemampuan individu dalam menghadapi rintangan hidup (Kreibich, Hennecke, & Brandstätter, 2020).

Selain itu terdapat faktor lain seperti tuntutan yang berasal dari keluarga, kehidupan sosial, tuntutan akademis (Subrata, Kardiwinata, Ekawati, & Dewi, 2019), jenis kelamin (Kedang, Nurina, & Manafe, 2020), kurangnya kualitas tidur, kepribadian, dan apabila *percieved self performance* dengan *percieved parental expectations* tidak sejalan (Martsari & Edianti, 2020).

Selain itu, berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden atau 110 orang (81,4%) yaitu mereka yang memiliki orangtua dengan penghasilan bulanan yang mencapai Upah Minimum Regional (UMR) provinsi Aceh memiliki tingkat depresi yang lebih rendah dibandingkan dengan responden dengan penghasilan dibawah UMR atau sejumlah Rp. 3.280.327, jumlah ini dilansir dari Badan Pusat Statistik. Berdasarkan hasil penelitian Dewi, Relaksana, and Siregar (2021) kondisi status sosial ekonomi memiliki korelasi negatif dengan tingkat depresi, dan memiliki pengaruh yang signifikan dengan prevalensi individu mengalami gejala depresi, dimana semakin rendahnya status sosial ekonomi seseorang, akan mendorong risiko yang lebih tinggi untuk mengalami gejala depresi. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Subrata et al., 2019), dimana pendapatan orangtua juga diketahui berperan dalam kejadian depresi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, mahasiswa yang pendapatan orangtuanya rendah diketahui lebih banyak mengalami depresi dibandingkan dengan mahasiswa dengan pendapatan orangtua yang tinggi.

Depresi yang dirasakan oleh mahasiswa harus ditangani segera dan ditanggulangi, karena hal ini dapat mempengaruhi kualitas hidupnya, atau bahkan kelancaran tugas akhir yang diberikan dan kesehatan mental secara umum. Di sisi lain, mahasiswa/ usia dewasa muda, dengan kesadaran emosional yang

rendah cenderung memiliki strategi yang tidak efektif untuk mengatasi pengaruh negatif dan kesulitan interpersonalnya (Stewart et al., 2019). Terdapat beberapa penelitian yang menyatakan bahwa *self-awareness* ikut menjadi faktor yang berkontribusi dalam perilaku mencari bantuan pada penderita depresi, dimana *self-awareness* ini atau kesadaran terhadap tingkat depresi (*accurate self-assesment*), dipengaruhi oleh keparahan depresi, komorbiditas, dan durasi dan jumlah episode yang disadari telah dirasakan (Magaard, Seeralan, Schulz, & Brütt, 2017), serta intervensi sebagai buah dari *self-awareness* yang ditujukan untuk meningkatkan literasi kesehatan dan mengurangi stigma, merangsang efek positif dari lingkungan sosial pada pengenalan gejala dan dorongan untuk mencari bantuan, dan memfasilitasi aksesibilitas ke perawatan kesehatan mental (Eigenhuis et al., 2021).

Namun, terdapat beberapa penelitian yang memiliki kesimpulan berbeda dengan penelitian ini. *self-awareness* dapat menurunkan tingkat depresi, menurut penelitian Ferrari, Yap, and Ciarrochi (2018) ditemukan bahwa, jika *self-awareness* tinggi, namun disertai dengan perfeksionisme yang maladaptif, justru dapat menimbulkan bahaya secara psikologis dan memiliki hubungan yang signifikan terhadap depresi, sehingga dibutuhkan *reasonable standart*, atau standard yang beralasan dan *self-compassion* (belas kasih pada diri sendiri) dalam mengimbangi *self-awareness* yang dimiliki. Dalam penelitian lain juga menyatakan bahwa ketika seseorang memiliki tingkat gejala depresi yang rendah maka kualitas hidupnya akan lebih positif; namun, *Self-awarenees* responden yang diukur dalam penelitian tersebut cenderung lebih rendah. Sehingga tidak selamanya hubungan antara dua variabel ini memiliki arah hubungan yang negatif (Goverover, 2014).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan sebelumnya, maka dapat

disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *self-awareness* dan tingkat depresi yang dibuktikan dengan nilai $p - value = 0,003 (<0,05)$.

Oleh karena itu, diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat melihat lebih lanjut hubungan *self-awareness* dan tingkat depresi dalam populasi yang berbeda, serta faktor apa saja yang mungkin mempengaruhi terjadinya perubahan *self-awareness* setelah fase usia tertentu, dan intervensi apa yang bisa dilakukan untuk meningkatkan *self-awareness*.

REFERENSI

- Amelia, M. A. F., & Wardaningsih, S. (2016). Perbandingan tingkat depresi antara mahasiswa yang tinggal dengan orang tua dan tinggal sendiri pada program studi ilmu keperawatan. *Skripsi. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*.
- Bisson, K. H. (2017). *The Effect of anxiety and depression on college students' academic performance: Exploring social Support as a moderator*. (Master), Abilene Christian University Electronic Theses And Dissertations. Retrieved from <https://digitalcommons.acu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1057&context=etd>
- Chaudhry, A. G. (2015). *Effects of depression on students academic performance*. Universitas Negeri Yogyakarta, Digital Library Universitas Negeri Yogyakarta. Retrieved from https://eprints.uny.ac.id/66399/32/fulltext_werda%20buana%20putra_16720251020.pdf
- Cherry, K. (2020). Self-Awareness Development and Types. Retrieved from <https://www.verywellmind.com/what-is-selfawareness-2795023>
- Dewi, Y., Relaksana, R., & Siregar, A. Y. (2021). Analisis faktor socioeconomic status (SES) terhadap kesehatan mental: gejala depresi di Indonesia.

Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia, 5(2).

- Eigenhuis, E., Waumans, R. C., Muntingh, A. D., Westerman, M. J., Van Meijel, M., Batelaan, N., & Van Balkom, A. J. (2021). Facilitating factors and barriers in help-seeking behaviour in adolescents and young adults with depressive symptoms: A qualitative study. *PloS one*, 16(3), e0247516.
- Ferrari, M., Yap, K., & Ciarrochi, J. (2018). Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *PloS one*, 13(2).
- Goverover, Y. (2014). The impact of self-awareness and depression on subjective reports of memory, quality-of-life and satisfaction with life following TBI. *Journal of Brain Injury*, 28(2), 174-180.
- Hasanah, U., Fitri, N. L., Livana, & Supardi. (2020). Depresi pada mahasiswa selama masa pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 421-424.
- Kedang, E. F. S., Nurina, R. L., & Manafe, D. R. T. (2020). Analisis faktor resiko yang mempengaruhi kejadian depresi pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas nusa cendana. *Cendana Medical Journal*, 8(2), 87-95.
- Kreibich, A., Hennecke, M., & Brandstätter, V. (2020). The Effect of self-awareness on the identification of goal-related obstacles. *European Journal of Personality*, 34(2), 215-233.
- Kusumaningrum, E., & Dewi, N. K. (2017). Perbedaan perilaku prososial dan self awareness terhadap nilai budaya lokal jawa di tinjau dari jenis kelamin pada siswa sma kyai ageng basyariyah kecamatan dagangan kabupaten madiun. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 17-30.
- Magaard, J. L., Seeralan, T., Schulz, H., & Brütt, A. L. (2017). Factors associated with help-seeking behaviour among individuals with major depression: A systematic review. *PloS one*, 12(5).
- Martsari, O. D., & Edianti, A. (2020). harapan orangtua dan depresi pada mahasiswa program studi s1 kedokteran umum. *Jurnal Empati*, 7(3), 835-842.
- McKenzie, S. K., Collings, S., Jenkin, G., & River, J. (2018). Masculinity, social connectedness, and mental health: Men's diverse patterns of practice. *American journal of men's health*, 12(5), 1247-1261.
- Otten, D., Tibubos, A. N., Schomerus, G., Brähler, E., Binder, H., Kruse, J., Beutel, M. E. (2021). Similarities and differences of mental health in women and men: A systematic review of findings in three large German cohorts. *Frontiers in Public Health*, 9, 40.
- Shah, T. D. (2020). Prevalence of depression and anxiety in college students. *Journal of Mental Health*, 25(1), 10.
- Stewart, J., Garrido, S., Hense, C., & McFerran, K. (2019). Music use for mood regulation: Self-awareness and conscious listening choices in young people with tendencies to depression. *Journal Frontiers in Psychology*, 10, 1199.
- Subrata, I. M., Kardiwinata, M. P., Ekawati, N. K., & Dewi, N. (2019). tingkat depresi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di fakultas kedokteran universitas udayana tahun 2019. *Jurnal Empati*, 1.
- Townsend, M. C. (2018). *Essentials of psychiatric mental health nursing: Concepts of care in evidence-based practice* (8th Edition ed.). Philadelphia: FA Davis Company.

- Villarroel, M. A., & Terlizzi, E. P. (2020). *Symptoms of depression among adults: United States, 2019*: US Department of Health and Human Services, Centers for Disease.
- WHO. (2020). COVID-19 disrupting mental health services in most countries, WHO survey. Retrieved from <https://www.who.int/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countrieswho-survey>