

## DEPRESI DI KALANGAN MAHASISWA

### DEPRESSION AMONG COLLEGE STUDENTS

**Bau Ratu<sup>a</sup>, Ninil Elfira<sup>b</sup>, Sukma<sup>c</sup>, Yuyun Lestari Sirumpa<sup>d</sup>, Fitra Andini<sup>e</sup>, Kristanti Sateki<sup>f</sup>**

Universitas Tadulako<sup>a,c,d,e,f</sup>, Universitas Jambi<sup>b</sup>

Email: [bauratu74@gmail.com](mailto:bauratu74@gmail.com)<sup>a</sup>, [ninilelfira@unja.ac.id](mailto:ninilelfira@unja.ac.id)<sup>b</sup>, [sukmashukma173@gmail.com](mailto:sukmashukma173@gmail.com)<sup>c</sup>,  
[lestariyuyun060304@gmail.com](mailto:lestariyuyun060304@gmail.com)<sup>d</sup>, [fitraandini530@gmail.com](mailto:fitraandini530@gmail.com)<sup>e</sup>,  
[Kristantisateki488@gmail.com](mailto:Kristantisateki488@gmail.com)<sup>f</sup>

#### ABSTRAK

Depresi di kalangan mahasiswa telah menjadi masalah kesehatan mental yang signifikan, dengan prevalensi rata-rata mencapai 30,6%. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara komprehensif fenomena depresi pada mahasiswa, dampaknya, serta strategi pencegahan dan intervensi yang efektif. Menggunakan metode systematic review, studi ini menganalisis literatur dari database seperti PubMed, PsycINFO, dan Google Scholar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa depresi pada mahasiswa berdampak serius terhadap prestasi akademik, interaksi sosial, penyalahgunaan zat, gangguan tidur, dan meningkatkan risiko bunuh diri. Berbagai intervensi efektif telah diidentifikasi, termasuk Cognitive Behavioral Therapy, Hypnofivesic, logoterapi, intervensi empati, aktivitas fisik, dan dalam kasus tertentu, terapi obat-obatan. Pendekatan holistik yang menggabungkan terapi psikologis, spiritual, dan dukungan sosial dinilai paling efektif. Penelitian ini menyoroti pentingnya kesadaran kesehatan mental, akses ke layanan kesehatan mental di kampus, dan peran aktif institusi pendidikan dalam mendukung kesejahteraan mental mahasiswa. Saran untuk penelitian masa depan meliputi studi longitudinal dan evaluasi efektivitas intervensi dalam konteks budaya yang beragam.

**Kata Kunci: Depresi; Dampak; intervensi; Mahasiswa**

#### ABSTRACT

*Depression among college students has become a significant mental health issue, with an average prevalence reaching 30.6%. This study aims to comprehensively examine the phenomenon of depression among college students, its impacts, and effective prevention and intervention strategies. Using a systematic review method, this study analyzes literature from databases such as PubMed, PsycINFO, and Google Scholar. The results show that depression in college students seriously affects academic performance, social interactions, substance abuse, sleep disorders, and the risk of suicide. Various effective interventions have been identified, including cognitive behavioral therapy, hypnofivesics, logotherapy, empathy interventions, physical activity, and, in certain cases, drug therapy. A holistic approach combining psychological therapy, spiritual aspects, and social support is considered most effective. This study highlights the importance of mental health awareness, access to mental health services on campus, and the active role of educational institutions in supporting students' mental well-being. Suggestions for future research include longitudinal studies and evaluating the effectiveness of interventions in diverse cultural contexts.*

**Keywords: Depression; Impact; Intervention; Student**

## PENDAHULUAN

Masa perkuliahan sering dianggap sebagai periode transisi yang penuh tantangan bagi banyak individu. Mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan pribadi yang dapat memicu stres dan kecemasan. Masa perkuliahan sering dianggap sebagai periode transisi yang penuh tekanan, di mana mahasiswa menghadapi berbagai tantangan akademik, sosial, dan pribadi. Dalam satu dekade terakhir, permasalahan kesehatan mental telah mengemuka di dunia akademis (Pasic, Eleftheriades, & Fiala, 2020). Dalam beberapa kasus, tekanan ini dapat berkembang menjadi depresi yang lebih serius, bahkan berpotensi mengarah pada pemikiran atau perilaku bunuh diri.

Masa perkuliahan memang merupakan periode kritis dalam perkembangan individu yang ditandai dengan berbagai tekanan dan tuntutan yang dapat berdampak signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Selain beban akademis yang berat seperti tugas, ujian, dan ekspektasi untuk berprestasi, mahasiswa juga menghadapi tantangan adaptasi sosial, kemandirian finansial, dan pencarian identitas diri. Transisi dari lingkungan sekolah menengah yang lebih terstruktur ke dunia kampus yang menuntut tanggung jawab pribadi lebih besar seringkali menciptakan ketidakseimbangan emosional. Fenomena ini diperparah dengan ekspektasi dari keluarga, persaingan antar mahasiswa, dan kekhawatiran tentang masa depan karier yang semakin kompleks di era globalisasi dan digitalisasi. Tanpa sistem dukungan yang memadai dan strategi coping yang efektif, kondisi stres yang berkepanjangan ini dapat mengakibatkan penurunan kualitas hidup mahasiswa, menghambat perkembangan akademis, dan pada kasus yang lebih serius, menyebabkan gangguan mental yang memerlukan intervensi profesional.

Depresi di kalangan mahasiswa telah menjadi perhatian global dalam beberapa dekade terakhir (Bantjes, Hunt, & Stein, 2023). Studi menunjukkan bahwa prevalensi depresi pada populasi ini cenderung lebih tinggi dibandingkan populasi umum. Lebih mengkhawatirkan lagi, sebagian mahasiswa yang mengalami depresi juga menunjukkan risiko bunuh diri yang signifikan (Li et al., 2022), karena memang depresi merupakan salah satu gejala ide bunuh diri (Cukrowicz et al., 2011).

Fenomena depresi di kalangan mahasiswa tidak hanya mencerminkan masalah kesehatan mental yang serius tetapi juga menggarisbawahi tantangan kompleks yang dihadapi kaum muda di lingkungan akademik. Tekanan akademik yang intens, isolasi sosial, kesulitan finansial, serta periode transisi dari remaja ke dewasa menciptakan kondisi yang dapat memicu atau memperburuk kondisi depresi. Banyak institusi pendidikan tinggi mulai mengembangkan program dukungan kesehatan mental yang komprehensif, namun masih terdapat kesenjangan dalam akses layanan dan kesadaran tentang pentingnya mencari bantuan. Stigma terhadap masalah kesehatan mental juga masih menjadi penghalang signifikan bagi mahasiswa untuk mencari pertolongan, sehingga memperlambat deteksi dini dan intervensi yang tepat waktu.

Masa studi di perguruan tinggi bertepatan dengan usia di mana seseorang lebih rentan mengalami depresi. Sebuah studi yang melibatkan 182 mahasiswa dari berbagai fakultas di Amerika Serikat mengungkapkan bahwa 24,3% dari mereka mengalami gejala depresi. Berbagai faktor dapat memicu depresi pada mahasiswa, termasuk penyesuaian diri dari sekolah menengah ke perguruan tinggi, pembentukan hubungan sosial baru, adaptasi terhadap metode pembelajaran yang berbeda, tekanan lingkungan, dan keterpisahan dari keluarga (Dwi Martasari & Ediati, 2018). Lebih lanjut, tinjauan sistematis yang dilakukan oleh Ibrahim dan rekan-rekannya terhadap penelitian dari tahun 1980 hingga 2010 menunjukkan bahwa rata-rata prevalensi depresi di kalangan mahasiswa mencapai 30,6% (Ibrahim, Kelly, Adams, & Glazebrook, 2013).

Faktor-faktor seperti tekanan akademik, isolasi sosial, masalah keuangan, dan ketidakpastian masa depan sering dikaitkan dengan peningkatan risiko depresi dan bunuh diri di kalangan mahasiswa (Bruffaerts et al., 2019). Kondisi ini diperparah dengan adanya pandemic covid-19 yang membuat tingkat kecemasan meningkat, depresi, dan stres di kalangan mahasiswa selama masa karantina dan pembelajaran jarak jauh. Perubahan mendadak dalam lingkungan belajar, berkurangnya interaksi sosial, dan ketidakpastian ekonomi telah berkontribusi pada memburuknya kesehatan mental mahasiswa (McLafferty et al., 2020). Studi oleh Son menemukan bahwa 71% mahasiswa melaporkan peningkatan stres dan kecemasan selama pandemi. Faktor-faktor seperti isolasi sosial, ketidakpastian akademik, dan kekhawatiran kesehatan berkontribusi pada memburuknya kesehatan mental (Son, Hegde, Smith, Wang, & Sasangohar, 2020).

Berdasarkan fenomena yang telah dijabarkan, artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara komprehensif fenomena depresi di kalangan mahasiswa, dengan fokus pada dampak dan strategi pencegahan serta intervensi yang efektif. Kajian ini akan menelaah berbagai faktor risiko yang berkontribusi terhadap tingginya angka depresi pada populasi mahasiswa, termasuk stressor akademik, perubahan lingkungan sosial, dan tantangan perkembangan di masa transisi menuju kedewasaan. Artikel juga akan menganalisis konsekuensi depresi terhadap performa akademik, kesejahteraan psikososial, dan risiko bunuh diri, serta mengevaluasi berbagai pendekatan intervensi mulai dari program kesadaran kesehatan mental kampus, layanan konseling, hingga integrasi keterampilan ketahanan mental dalam kurikulum. Dengan pemahaman mendalam tentang problematika ini, diharapkan institusi pendidikan tinggi dapat mengembangkan sistem dukungan yang lebih responsif dan efektif untuk melindungi kesehatan mental mahasiswa.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode systematic review untuk mengkaji literatur tentang depresi di kalangan mahasiswa secara komprehensif dan terstruktur. Proses dimulai dengan pencarian sistematis melalui database ilmiah terkemuka seperti PubMed, PsycINFO, dan Google Scholar, menggunakan kata kunci spesifik yang berhubungan dengan depresi mahasiswa dan kesehatan mental. Untuk memastikan relevansi dan kualitas studi yang dianalisis, peneliti menetapkan kriteria inklusi yang jelas, yaitu membatasi penelitian pada publikasi berbahasa Inggris atau Indonesia, berfokus khusus pada populasi mahasiswa, dan secara eksplisit membahas depresi pada kelompok ini. Setelah mengumpulkan sumber pustaka yang memenuhi kriteria, peneliti melakukan analisis mendalam dan mengkonstruksi kajian berdasarkan tema-tema yang muncul dari literatur. Tahap final dari metodologi ini adalah penulisan hasil kajian sesuai dengan tema yang telah ditetapkan di awal penelitian, dengan memperhatikan kaidah akademik yang berlaku agar menghasilkan karya ilmiah yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademis.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Depresi pada kalangan mahasiswa sudah sangat mengkhawatirkan karena dampak sudah sangat banyak yang merugikan diri sendiri dan bahkan orang lain. Dampak pertama yang dialami oleh mahasiswa adalah penurunan prestasi akademik. Depresi dapat mengganggu konsentrasi, motivasi, dan kemampuan kognitif mahasiswa, yang mengakibatkan penurunan nilai dan performa akademik. Mahasiswa mungkin kesulitan menghadiri kelas, menyelesaikan tugas, atau mempersiapkan ujian. Penelitian yang dilakukan oleh Ulfah menjelaskan bahwa semakin terganggu Kesehatan mental maka semakin rendah prestasi akademik mahasiswa (Ulfah, 2023).

Selain dampak langsung terhadap prestasi akademik, depresi pada mahasiswa juga berdampak pada aspek sosial dan fisik kehidupan mereka. Secara sosial, mahasiswa yang mengalami depresi cenderung menarik diri dari lingkungan pertemanan dan aktivitas kampus, yang pada gilirannya semakin memperdalam perasaan isolasi dan kesepian. Hubungan dengan keluarga, teman, dan dosen pun menjadi tegang akibat perubahan perilaku dan suasana hati. Dari segi kesehatan fisik, depresi sering menyebabkan gangguan pola tidur, perubahan nafsu makan, dan penurunan imunitas tubuh, sehingga mahasiswa lebih rentan terhadap berbagai penyakit fisik. Kondisi ini menciptakan lingkaran setan di mana kesehatan mental yang buruk semakin memperburuk kesehatan fisik, dan sebaliknya, yang berujung pada penurunan kualitas hidup secara keseluruhan dan bahkan dapat menghambat penyelesaian studi tepat waktu atau menyebabkan putus kuliah.

Mahasiswa yang mengalami depresi cenderung mempengaruhi interaksi sosial (Ramadhan et al., 2022) bahkan menarik diri dari interaksi sosial, menghindari kegiatan kampus, dan mengalami kesulitan dalam membangun atau mempertahankan hubungan dengan teman sebaya. Mahasiswa yang mengalami depresi cenderung menghindari acara sosial, kegiatan ekstrakurikuler, atau pertemuan dengan teman-teman. Mereka mungkin lebih memilih untuk menghabiskan waktu sendirian di kamar atau asrama mereka. Secara umum dikatakan bahwa keterampilan sosial mahasiswa yang mengalami depresi rendah dibandingkan mahasiswa yang tidak depresi (Gable & Shean, 2000).

Beberapa mahasiswa mengalami depresi mungkin menggunakan alkohol atau obat-obatan sebagai mekanisme koping yang tidak sehat untuk mengatasi gejala depresi mereka, yang dapat memperburuk kondisi mereka (Bravo, Pearson, Stevens, & Henson, 2016). Mereka tidak menyadari bahwa penggunaan alkohol dan obat-obatan tersebut hanya menenangkan dalam waktu sementara sedangkan resiko jangka panjang yang akan mereka alami di antaranya masalah kesehatan, akademik, dan sosial yang serius.

Depresi sering dikaitkan dengan masalah tidur, termasuk insomnia atau hipersomnia, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan kinerja akademik (Nyer et al., 2013) & Taylor, Lichstein, Durrence, Reidel, & Bush, 2005). Insomnia atau hypersomnia dapat menurunkan fungsi kognitif, penurunan kinerja akademik, dan peningkatan risiko masalah Kesehatan, serta peningkatan kelelahan dan iritabilitas.

Dampak gangguan tidur yang menyertai depresi pada mahasiswa memiliki efek domino yang merusak berbagai aspek kehidupan mereka. Kesulitan untuk tidur (insomnia) atau tidur berlebihan (hipersomnia) tidak hanya mengganggu siklus tidur normal tetapi juga secara langsung melemahkan fungsi otak yang diperlukan untuk proses belajar, seperti konsolidasi memori, regulasi emosi, dan pemecahan masalah. Mahasiswa yang mengalami masalah tidur terkait depresi sering menghadapi kesulitan untuk berkonsentrasi selama kuliah, menyelesaikan tugas tepat waktu, atau mempertahankan informasi saat belajar, yang semuanya berkontribusi pada penurunan prestasi akademik. Selain itu, gangguan tidur kronis dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan peradangan sistemik, dan memperburuk kondisi kesehatan yang ada, sementara kelelahan dan iritabilitas yang diakibatkannya dapat menghambat interaksi sosial positif dan dukungan dari teman sebaya yang justru sangat dibutuhkan untuk mengatasi depresi.

Permasalahan kesehatan mental di kalangan mahasiswa menjadi semakin mengkhawatirkan, terutama ketika depresi dibiarkan tanpa penanganan yang tepat. Ketika mahasiswa menghadapi tekanan akademik yang berat, perubahan lingkungan sosial, dan berbagai tuntutan kehidupan kampus, kondisi depresi dapat memburuk dan mendorong munculnya pikiran atau perilaku bunuh diri. Banyak mahasiswa yang kesulitan mengidentifikasi gejala depresi pada diri sendiri atau merasa malu untuk membuka diri tentang perjuangan mental mereka. Selain itu, sistem dukungan yang tidak memadai di lingkungan kampus, biaya layanan kesehatan mental yang mahal, dan waktu tunggu yang

panjang untuk konsultasi profesional semakin memperburuk situasi. Diperlukan pendekatan komprehensif dari institusi pendidikan untuk mengurangi stigma, meningkatkan literasi kesehatan mental, dan menciptakan jalur akses yang lebih mudah ke layanan dukungan sehingga mahasiswa memiliki alternatif solusi yang sehat untuk mengatasi depresi mereka.

Depresi yang tidak ditangani dapat meningkatkan risiko pikiran dan perilaku bunuh diri di kalangan mahasiswa. Prevalensi pikiran bunuh diri lebih umum di kalangan mahasiswa yang mengalami depresi dibandingkan populasi umum (Mortier et al., 2018). Stigma, kurangnya kesadaran, dan akses terbatas ke layanan kesehatan mental dapat menghalangi mahasiswa mencari bantuan sehingga pikiran bunuh diri adalah solusi menurut mereka.

Melihat besarnya dampak yang ditimbulkan oleh depresi yang dialami oleh mahasiswa maka perlu kiranya diberikan intervensi sehingga dapat teratasi dengan baik. Pengobatan secara psikologis dapat dilakukan untuk mengurangi depresi yang dialami mahasiswa (Cuijpers et al., 2016). Selain itu yang tidak kalah penting dalam menangani depresi adalah pendekatan spiritual (Ardi, Dwidiyanti, Sarjana, & Indra Wiguna, 2021) dengan menggunakan terapi zikir (Ma'rufa, Rumaisha, & Nashori, 2023). Selain itu dalam hal ini peran orangtua sangat dibutuhkan untuk menerapkan delapan cara mendidik anak-anak muslim menjadi generasi superior (Elfira, Roza, & Rasdiany, 2023) sehingga terhindar dari gangguan depresi.

Pendekatan multi-dimensi dalam menangani depresi pada mahasiswa menjadi sangat krusial untuk pemulihan yang efektif dan berkelanjutan. Intervensi psikologis seperti terapi kognitif perilaku, terapi interpersonal, dan konseling individu telah terbukti mampu membantu mahasiswa mengidentifikasi pola pikir negatif, mengembangkan keterampilan mengatasi masalah, dan membangun ketahanan mental yang lebih kuat. Sementara itu, pendekatan spiritual, khususnya terapi zikir yang mengedepankan pengulangan kata-kata atau frasa suci dengan penuh kesadaran, dapat memberikan ketenangan batin, keseimbangan emosional, dan makna hidup yang lebih mendalam bagi mahasiswa muslim yang sedang bergulat dengan depresi. Dukungan keluarga, terutama peran orangtua dalam menerapkan pola asuh yang komprehensif berbasis nilai-nilai keislaman—seperti menanamkan ketahanan mental, mengajarkan regulasi emosi, membangun identitas yang kokoh, dan menumbuhkan kecerdasan spiritual—menjadi fondasi penting yang dapat membentengi mahasiswa dari kerentanan terhadap depresi dan mendorong terbentuknya generasi yang tangguh secara mental, emosional, dan spiritual dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan akademis dan sosial.

Beberapa terapi yang bisa diberikan kepada mahasiswa yang mengalami depresi di antaranya adalah *Cognitive Behavioral Therapy* merupakan pilihan intervensi dalam menurunkan depresi pada mahasiswa (Jatnika, Badrujamaludin, & Ismafiaty, 2023). *Cognitive Behavioral Therapy* efektif menurunkan depresi pada individu sehingga mereka dapat mengubah pemikiran negatifnya mengenai kemampuan dan masa depan dan telah kembali untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Hasanah, 2022).

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) menjadi pendekatan terapeutik yang sangat bermanfaat bagi mahasiswa yang berjuang melawan depresi karena berfokus pada identifikasi dan modifikasi pola pikir maladaptif yang mendasari kondisi tersebut. Dalam praktiknya, terapi ini membantu mahasiswa mengenali distorsi kognitif seperti pemikiran "semua atau tidak sama sekali", overgeneralisasi, dan personalisasi yang sering menjadi akar dari perasaan tidak berdaya dan putus asa. Melalui sesi terstruktur dengan terapis, mahasiswa dilatih untuk menantang pemikiran negatif otomatis tentang diri sendiri, kemampuan akademik, dan prospek masa depan, kemudian menggantinya dengan pola pikir yang lebih adaptif dan realistis. CBT juga mencakup komponen perilaku yang mendorong mahasiswa untuk secara bertahap terlibat kembali dalam aktivitas yang memberikan kepuasan dan pencapaian, seperti

menghadiri kuliah, bersosialisasi, atau mengerjakan hobi yang terabaikan akibat depresi. Keunggulan CBT terletak pada pendekatannya yang berorientasi solusi, berfokus pada masalah saat ini, dan memberikan keterampilan praktis yang dapat digunakan mahasiswa secara mandiri untuk mencegah kekambuhan depresi di masa depan, sehingga mereka dapat kembali berfungsi optimal dalam kehidupan akademik dan sosial.

Selain CBT, *Hypnofivesic* merupakan metode relaksasi dengan mengembangkan hipnosis 5 jari dan terapi musik juga bisa dilakukan untuk mengurangi depresi. Terapi ini dapat diimplementasikan oleh mahasiswa secara mandiri (Utami, Hidayati, & Susilowati, 2021). Mahasiswa yang mengalami depresi dan berpengaruh pada kualitas tidurnya dapat diberikan terapi *Benson's relaxation technique* (Rambod, Pourali-Mohammadi, Pasyar, Rafii, & Sharif, 2013).

Hypnofivesic, sebuah teknik relaksasi yang menggabungkan prinsip hipnosis lima jari dengan terapi musik, menawarkan pendekatan yang dapat diterapkan secara mandiri oleh mahasiswa untuk mengurangi gejala depresi tanpa bergantung pada bantuan profesional. Teknik ini memanfaatkan fokus pada lima jari tangan sambil mendengarkan musik yang menenangkan untuk menginduksi keadaan relaksasi mendalam dan mengubah pola pikir negatif. Sementara itu, *Benson's relaxation technique* hadir sebagai pilihan terapi yang tepat bagi mahasiswa yang mengalami gangguan tidur akibat depresi, dengan menggabungkan pernapasan dalam, relaksasi otot progresif, dan meditasi fokus untuk menenangkan sistem saraf dan menciptakan kondisi mental yang kondusif untuk tidur yang berkualitas. Kedua metode tersebut menawarkan keuntungan berupa kemudahan akses, biaya yang minimal, dan kemampuan untuk diintegrasikan ke dalam rutinitas harian mahasiswa yang padat, sehingga memungkinkan mereka untuk secara proaktif mengelola kesehatan mental mereka di tengah tuntutan kehidupan akademis.

Terapi lain yang bisa dilakukan untuk menurunkan gejala depresi adalah logoterapi. Terapi ini memiliki tujuan yang sesuai untuk menangani ciri-ciri umum pada individu yang menderita depresi, khususnya pengalaman menyakitkan yang mengakibatkan perasaan putus asa. Logoterapi berupaya memotivasi individu untuk menemukan arti dalam kehidupannya, sehingga mereka dapat memulihkan harapan untuk masa depan (Widiaratri & Yudiarso, 2022).

Logoterapi untuk depresi merupakan pendekatan terapi yang berfokus pada pencarian makna hidup sebagai kunci pemulihan. Ketika diterapkan, terapis membantu individu mengidentifikasi nilai-nilai personal dan tujuan hidup yang bermakna, mendorong mereka keluar dari perasaan hampa dan putus asa yang sering menjadi karakteristik depresi. Proses ini melibatkan beberapa teknik seperti derefeksi (mengalihkan fokus dari diri sendiri kepada hal bermakna di luar diri), modifikasi sikap (mengubah perspektif terhadap penderitaan), dan *paradoxical intention* (menghadapi ketakutan dengan cara yang berlawanan). Melalui dialog terapeutik yang mendalam, pasien diajak merefleksikan pengalaman hidup mereka untuk menemukan makna baru, bahkan dari penderitaan yang dialami, sehingga mampu mengembangkan resiliensi dan menemukan kembali harapan serta tujuan hidup yang dapat membantu mereka mengatasi gejala depresi dan membangun fondasi psikologis yang lebih kokoh untuk menghadapi tantangan hidup di masa depan.

Intervensi yang tidak kalah penting yang bisa diberikan terhadap mahasiswa yang mengalami depresi adalah intervensi empati. Empati dilakukan oleh orang tua terhadap mahasiswa dengan adanya keterbukaan komunikasi antara orang tua dan anak, intervensi membantu peserta mengubah fokus dalam berinteraksi dengan orang tua dan membantu peserta untuk mengenali dan mengelola emosi secara adaptif (Audinia & Nurwianti, 2023).

Ketiadaan empati dari orang tua terhadap mahasiswa yang mengalami depresi dapat memperburuk kondisi psikologis mereka secara signifikan. Saat orang tua tidak mampu menunjukkan pemahaman emosional, tidak membuka ruang komunikasi yang aman, atau

bahkan meremehkan perasaan anak, hal ini menciptakan lingkungan yang tidak mendukung proses pemulihan. Mahasiswa mungkin merasa semakin terisolasi, tidak dipahami, dan cenderung menyimpan masalah mereka sendiri tanpa mendapatkan bantuan yang dibutuhkan. Kurangnya empati parental juga dapat memperkuat perasaan tidak berharga, meningkatkan perasaan bersalah karena mengalami depresi, dan menghambat perkembangan keterampilan regulasi emosi yang sehat. Dalam situasi ekstrem, penolakan empati dari orang tua dapat mendorong mahasiswa untuk menghindari mencari bantuan profesional, menyebabkan gejala depresi semakin dalam, memperpanjang penderitaan, dan bahkan meningkatkan risiko perilaku merusak diri sendiri karena merasa tidak memiliki sistem pendukung yang diperlukan dalam menghadapi tantangan kesehatan mental mereka.

Depresi ternyata erat kaitannya dengan kondisi fisik, maka aktivitas fisik dan Olahraga (Schuch & Stubbs, 2019) seperti jalan kaki (Hidayah, 2015), yoga dan aerobik memiliki efek yang menguntungkan pada kesehatan mental. Aktivitas fisik yang rutin merupakan terapi non farmakologi sebagai faktor pelindung dan pencegah untuk terjadinya depresi dan perlu dilakukan secara terus menerus (Naufal, 2019).

Aktivitas fisik memiliki peran krusial dalam mengantisipasi depresi melalui berbagai mekanisme biologis dan psikologis yang saling terkait. Ketika seseorang berolahraga, tubuh melepaskan endorfin dan neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin yang secara alami meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres. Selain itu, aktivitas fisik membantu memperbaiki kualitas tidur, meningkatkan fungsi kognitif, dan memperkuat ketahanan terhadap stres dengan mengurangi peradangan sistemik dan menstabilkan ritme sirkadian. Olahraga teratur juga meningkatkan rasa pencapaian diri dan kepercayaan diri, memberikan struktur pada rutinitas harian, serta menciptakan kesempatan untuk interaksi sosial yang positif. Konsistensi dalam melakukan aktivitas fisik seperti jalan kaki, yoga, atau aerobik—bahkan dengan intensitas sedang—dapat membangun kebiasaan positif yang secara progresif memperkuat kesehatan mental, menciptakan siklus positif yang membantu mencegah timbulnya gejala depresi atau mencegah kekambuhan pada mereka yang pernah mengalaminya.

Terakhir selain intervensi dan terapi-terapi tersebut, depresi bisa juga diatasi dengan terapi obat-obatan. Meskipun berbagai macam antidepresan mempercepat kesembuhan pasien terhadap suatu episode depresi, kekambuhan masih umum terjadi setelah pemberian obat-obatan tersebut dihentikan. Selama proses pemberian obat-obatan individu tetap juga diberikan dampingan secara psikologis (Yuliza, 2015). Terapi obat-obatan menjadi pilihan penting dalam penanganan depresi, terutama untuk kasus yang lebih berat atau resisten terhadap intervensi non-farmakologis. Antidepresan seperti SSRI (Selective Serotonin Reuptake Inhibitor), SNRI (Serotonin-Norepinephrine Reuptake Inhibitor), atau trisiklik bekerja dengan menyeimbangkan neurotransmitter di otak yang berperan dalam regulasi mood. Namun, efektivitas jangka panjangnya bergantung pada pendekatan komprehensif yang mengintegrasikan terapi psikologis, karena obat-obatan saja tidak mengatasi faktor-faktor psikososial yang mendasari depresi. Penghentian medikasi secara mendadak dapat memicu kekambuhan, sehingga penyesuaian dosis harus dilakukan secara bertahap di bawah pengawasan profesional. Selain itu, respon terhadap obat antidepresan bervariasi antar individu dengan beberapa pasien mungkin perlu mencoba beberapa jenis obat berbeda sebelum menemukan yang paling efektif dengan efek samping minimal. Pendampingan psikologis selama pengobatan tidak hanya membantu mengelola efek samping dan ekspektasi pasien, tetapi juga mengajarkan keterampilan mengatasi masalah dan mengubah pola pikir negatif yang berkelanjutan bahkan setelah gejala depresi mereda, sehingga memberikan perlindungan lebih komprehensif terhadap kekambuhan di masa depan.

## KESIMPULAN

Depresi di kalangan mahasiswa merupakan masalah serius dengan prevalensi yang cukup tinggi, mencapai rata-rata 30,6% berdasarkan tinjauan sistematis. Faktor-faktor penyebab depresi pada mahasiswa meliputi tekanan akademik, isolasi sosial, masalah keuangan, ketidakpastian masa depan, dan dampak pandemi. Dampak depresi pada mahasiswa sangat signifikan, termasuk penurunan prestasi akademik, gangguan interaksi sosial, penyalahgunaan zat, gangguan tidur, dan peningkatan risiko bunuh diri. Berbagai intervensi dan terapi telah dikembangkan untuk mengatasi depresi pada mahasiswa, antara lain *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, *Hypnofivesic*, logoterapi, Intervensi empati, aktivitas fisik dan olahraga, terapi obat-obatan (sebagai pilihan terakhir). Pendekatan holistik yang menggabungkan terapi psikologis, spiritual, dan dukungan sosial dinilai efektif dalam menangani depresi pada mahasiswa. Peran orang tua dan lingkungan sosial sangat penting dalam pencegahan dan penanganan depresi pada mahasiswa. Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan akses terhadap layanan kesehatan mental perlu ditingkatkan di lingkungan kampus untuk mengurangi stigma dan memfasilitasi pencarian bantuan bagi mahasiswa yang mengalami depresi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardi, W. R., Dwidiyanti, M., Sarjana, W., & Indra Wiguna, R. (2021). Pengalaman Mahasiswa Dalam Mengatasi Depresi. *Journal of Holistic Nursing Science*, 8(1), 46–53. <https://doi.org/10.31603/nursing.v8i1.3443>
- Audinia, S., & Nurwianti, F. (2023). *Intervensi Empati untuk Menurunkan Gejala Depresi pada Mahasiswa*. 13(2), 550–566. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v13i2.6916>
- Bantjes, J., Hunt, X., & Stein, D. J. (2023). Anxious, Depressed, and Suicidal: Crisis Narratives in University Student Mental Health and the Need for a Balanced Approach to Student Wellness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064859>
- Bravo, A. J., Pearson, M. R., Stevens, L. E., & Henson, J. M. (2016). Depressive symptoms and alcohol-related problems among college students: A moderated-mediated model of mindfulness and drinking to cope. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 77(4), 661–666. <https://doi.org/10.15288/jsad.2016.77.661>
- Bruffaerts, R., Mortier, P., Auerbach, R. P., Alonso, J., Hermsillo De la Torre, A. E., Cuijpers, P., ... Kessler, R. C. (2019). Lifetime and 12-month treatment for mental disorders and suicidal thoughts and behaviors among first year college students. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 28(2), 1–15. <https://doi.org/10.1002/mpr.1764>
- Cuijpers, P., Cristea, I. A., Ebert, D. D., Koot, H. M., Auerbach, R. P., Bruffaerts, R., & Kessler, R. C. (2016). PSYCHOLOGICAL TREATMENT of DEPRESSION in COLLEGE STUDENTS: A METAANALYSIS. *Depression and Anxiety*, 33(5), 400–414. <https://doi.org/10.1002/da.22461>
- Cukrowicz, K. C., Schlegel, E. F., Smith, P. N., Jacobs, M. P., Orden, K. A. Van, Paukert, A. L., ... Thomas E. Joiner. (2011). Suicide Ideation Among College Students Evidencing Subclinical Depression. *J Am Coll Health*, 59(7), 575–581. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.483710.Suicide>
- Dwi Martasari, O., & Ediati, A. (2018). Harapan Orangtua Dan Depresi Pada Mahasiswa Program Studi S1 Kedokteran Umum. *Jurnal Empati, Agustus*, 7(3), 1–8.
- Elfira, N., Roza, A., & Rasdiany, A. N. (2023). Eight Parental Strategies for Educating the

- Superior Generation in Muslim Families. *El-Rusyd*, 8(2), 87–96.
- Gable, S. L., & Shean, G. D. (2000). Perceived social competence and depression. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(1), 139–130. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0265407500171007>
- Hasanah, U. (2022). Cognitive Behavioral Therapy pada remaja dengan gangguan depresi. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 10(4), 119–124. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i4.16352>
- Hidayah, N. (2015). Efektifitas Olahraga Jalan Kaki terhadap Penurunan Depresi pada Lansia di Panti Werdha. *Psychology Forum*, 978–979.
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391–400. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
- Jatnika, G., Badrujamaludin, A., & Ismafiaty, I. (2023). Efektivitas terapi perilaku kognitif untuk terapi depresi pada mahasiswa keperawatan. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(5), 439–446. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i5.12059>
- Li, J., Zhang, Y., Siu Man Chan, B., Tan, S. N., Lu, J., Luo, X., ... Zhang, X. Y. (2022). Associations between anxiety, depression, and risk of suicidal behaviors in Chinese medical college students. *Frontiers in Psychiatry*, 13(December), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1012298>
- Ma'rufa, N. H., Rumaisha, A. N., & Nashori, F. (2023). Pengaruh Terapi Zikir Istigfar Terhadap Depresi Pada Mahasiswa. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 7(1), 52–61. <https://doi.org/10.36341/psi.v7i1.3319>
- McLafferty, M., Brown, N., Mchugh, R., Ward, C., Stevenson, A., Mcbride, L., ... Murray, E. K. (2020). Depression, anxiety and suicidal behaviour among college students: Comparisons pre-COVID-19 and during the pandemic. *Psychiatry Research Communications*, 1(January), 1–9.
- Mortier, P., Cuijpers, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Demyttenaere, K., Green, J. G., ... Bruffaerts, R. (2018). The prevalence of suicidal thoughts and behaviours among college students: A meta-analysis. *Psychological Medicine*, 48(4), 554–565. <https://doi.org/10.1017/S0033291717002215>
- Naufal, A. (2019). LITERATUR REVIEW Pengaruh Aktivitas Fisik Pada Pasien Depresi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 285–287. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.172>
- Nyer, M., Farabaugh, A., Fehling, K., Soskin, D., Holt, D., Papakostas, G. I., ... Mischoulon, D. (2013). Relationship between sleep disturbance and depression, anxiety, and functioning in college students. *Depression and Anxiety*, 30(9), 873–880. <https://doi.org/10.1002/da.22064>
- Pasic, M., Eleftheriades, R., & Fiala, C. (2020). The challenges and mental health issues of academic trainees. *F1000Research*, 9(May). <https://doi.org/10.12688/f1000research.21066.1>
- Ramadhan, D. A., Karim, D., Dewi, W. N., Studi, P., Fakultas, K., & Riau, U. (2022). Hubungan Stres Akademik Dengan Interaksi Sosial Teman Sebaya Pada Mahasiswa Tingkat Pertama. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 9(1), 171–179.
- Rambod, M., Pourali-Mohammadi, N., Pasyar, N., Rafii, F., & Sharif, F. (2013). The effect of Benson's relaxation technique on the quality of sleep of Iranian hemodialysis patients: A randomized trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 21(6), 577–584. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2013.08.009>
- Schuch, F. B., & Stubbs, B. (2019). The Role of Exercise in Preventing and Treating Depression. *Current Sports Medicine Reports*, 18(8), 299–304. <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000620>

- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), 1–14. <https://doi.org/10.2196/21279>
- Taylor, D. J., Lichstein, K. L., Durrence, H. H., Reidel, B. W., & Bush, A. J. (2005). Epidemiology of insomnia, depression, and anxiety. *Sleep*, 28(11), 1457–1464. <https://doi.org/10.1093/sleep/28.11.1457>
- Ulfah. (2023). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 23–28.
- Utami, K. D., Hidayati, R. wahyu, & Susilowati, L. (2021). Pengaruh Terapi Hypnofivesic Terhadap Depresi, Cemas, dan Stres Mahasiswa dalam Menjalani Proses Belajar Mengajar Daring Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 7(1), 63–68. Retrieved from <https://www.ejournal.stikeskepanjen-pemkabmalang.ac.id/index.php/mesencephalon/article/view/253/100>
- Widiaratri, R. B., & Yudiarso, A. (2022). Logoterapi Efektif Untuk Menurunkan Tingkat Depresi: Studi Meta-Analisis. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 14(2), 107–116. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol14.iss2.art3>
- Yuliza, E. (2015). Depresi Dan Penanganannya Pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan*, 7(2), 189–196.