



Gambaran Umum Depresi Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Depression Among Guidance and Counseling Students

Sypa Jamiatul Shahara¹, Agung Nugraha², Dewang Sulistiana³

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Email: sypa.jshahara@gmail.com

Abstrak: *Depresi merupakan gangguan suasana hati yang serius dan menjadi masalah kesehatan mental penting di kalangan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan prevalensi dan tingkat keparahan depresi pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2024 dan 2025. Penelitian menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan total sampling 171 mahasiswa sebagai responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner Beck Depression Inventory-II (BDI-II) versi bahasa Indonesia dan dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori depresi normal (47%), sedangkan proporsi mahasiswa dengan depresi ringan, sedang, dan parah masing-masing 23%, 19%, dan 11%. Distribusi tingkat depresi ini menunjukkan bahwa meskipun hampir setengah mahasiswa berada pada kategori normal, terdapat proporsi signifikan yang mengalami gejala depresi ringan hingga parah, yang berpotensi memengaruhi motivasi, suasana hati, dan performa akademik. Temuan ini menegaskan perlunya deteksi dini dan dukungan psikologis bagi mahasiswa, serta dapat menjadi dasar bagi strategi pencegahan, intervensi kesehatan mental, dan penelitian lanjutan mengenai faktor risiko depresi di lingkungan perguruan tinggi.*

Kata Kunci: *Depresi, Mahasiswa Bimbingan dan Konseling, Beck Depression Inventory-II, Kesehatan Mental.*

Abstract: *Depression is a serious mood disorder and a significant mental health concern among university students. This study aimed to describe the prevalence and severity of depression among Guidance and Counseling students from the 2024 and 2025 cohorts. A quantitative descriptive design was employed, with a total of 171 students participating as respondents. Data were collected using the Indonesian version of the Beck Depression Inventory-II (BDI-II) questionnaire and analyzed descriptively. The results showed that most students fell into the normal depression category (47%), while 23%, 19%, and 11% of students experienced mild, moderate, and severe depression, respectively. This distribution indicates that, although nearly*

half of the students were in the normal range, a significant proportion experienced mild to severe depressive symptoms, which could affect motivation, mood, and academic performance. These findings highlight the importance of early detection and psychological support for students and can serve as a basis for prevention strategies, mental health interventions, and further research on depression risk factors in higher education settings.

Keywords: *Depression, Guidance and Counseling Students, Beck Depression Inventory-II, Mental Health.*

PENDAHULUAN

Depresi digambarkan sebagai gangguan suasana hati yang serius, ditandai dengan perasaan sedih dan putus asa berkepanjangan serta hilangnya minat pada aktivitas yang sebelumnya dinikmati (American Psychiatric Association [APA], 2013). Di Indonesia, prevalensi gangguan mentalemosional pada penduduk usia 15 tahun ke atas mencapai 9,8% atau sekitar 14 juta orang, ditandai oleh gejala emosi dan kecemasan (Rikesdas, 2018). Kelompok usia muda, termasuk mahasiswa, termasuk yang paling rentan mengalami depresi karena mereka menghadapi berbagai perubahan hidup dan tuntutan baru. Hal ini menunjukkan bahwa depresi tetap menjadi masalah serius yang perlu mendapat perhatian, khususnya dalam konteks pendidikan tinggi.

Perguruan tinggi menghadirkan berbagai tekanan, mulai dari tuntutan akademik, adaptasi sosial, hingga kekhawatiran mengenai prospek pekerjaan (Luo et al., 2024). Tekanan yang berkelanjutan dapat memicu depresi, terutama pada mahasiswa tahun pertama yang menyesuaikan diri dengan sistem belajar, lingkungan baru, dan tanggung jawab hidup mandiri. Gejala stres dapat terlihat melalui gangguan tidur dan makan, penarikan diri dari interaksi sosial, hingga peningkatan konsumsi alkohol.

Mahasiswa Bimbingan dan Konseling (BK) menghadapi risiko kesehatan mental yang signifikan. Selain mempelajari cara mendukung kesejahteraan orang lain, mereka juga harus mengelola tekanan pribadi. Beberapa mahasiswa memasuki perguruan tinggi dengan masalah psikologis atau pengalaman traumatis sebelumnya, yang dapat memperburuk kondisi mental dan memengaruhi kemampuan akademik maupun interaksi sosial. Beberapa studi menunjukkan bahwa tingkat depresi di kalangan mahasiswa khususnya di bimbingan konseling cukup signifikan. Penelitian pada mahasiswa konseling di University of Duhok menemukan bahwa tingkat depresi mahasiswa lebih tinggi dari rata-rata dan cenderung meningkat di tahun akademik awal, menunjukkan perlunya dukungan psikologis sejak awal studi (Arezi & Zainel, 2025). Penelitian lain yang menggambarkan kesepian dan depresi pada mahasiswa BK selama pembelajaran daring menunjukkan bahwa perubahan lingkungan akademik berpengaruh terhadap kondisi psikologis mahasiswa (Purnomo et al., 2021). Secara lebih luas, meta-analisis pada mahasiswa di China memperlihatkan bahwa depresi merupakan isu umum di berbagai program studi, menegaskan pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental mahasiswa secara keseluruhan (Lin et al., 2025)

Deteksi dini depresi menjadi langkah penting untuk mencegah dampak serius terhadap akademik dan kesejahteraan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran umum depresi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling, termasuk tingkat keparahannya dari ringan, sedang, hingga berat, sehingga memberikan pemahaman dasar mengenai kondisi kesehatan mental mereka dan menjadi dasar bagi strategi pencegahan serta intervensi yang lebih tepat.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif kuantitatif dengan tujuan untuk menggambarkan tingkat depresi pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2024 dan 2025. Pendekatan deskriptif dipilih karena fokus penelitian adalah menyajikan kondisi responden berdasarkan tingkat depresi tanpa menguji hubungan atau pengaruh antarvariabel. Penelitian dilakukan secara cross-sectional, sehingga data yang diperoleh merefleksikan kondisi mahasiswa pada periode pengambilan data.

Sumber data penelitian adalah data primer, diperoleh langsung dari responden melalui pengisian kuesioner. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2024 dan 2025, berjumlah 171 orang, terdiri dari 94 mahasiswa angkatan 2024 dan 77 mahasiswa angkatan 2025. Mengingat jumlah populasi terjangkau dan peneliti memiliki akses penuh, digunakan teknik total sampling, yaitu seluruh populasi dijadikan responden. Responden yang dipilih adalah mahasiswa aktif yang bersedia mengisi kuesioner secara lengkap. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Form, dipilih karena kemudahan akses, efisiensi waktu, dan kemampuan menjangkau seluruh responden. Tautan kuesioner dibagikan melalui media komunikasi yang digunakan oleh masing-masing angkatan. Instrumen penelitian adalah Beck Depression Inventory-II (BDI-II) versi bahasa Indonesia, yang terdiri dari 21 pertanyaan dengan skala intensitas gejala: 0 = tidak ada gejala, 1 = gejala ringan, 2 = gejala sedang, dan 3 = gejala berat. Skor total responden kemudian dikategorikan menjadi depresi normal, ringan, sedang, dan parah.

BDI-II versi bahasa Indonesia telah terbukti valid dan reliabel (Ginting et al., 2013), dengan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,90 dan cut-off point ≥ 17 berdasarkan kurva Receiver Operating Characteristic (ROC), yang digunakan untuk menentukan adanya depresi signifikan. Instrumen ini juga memiliki reliabilitas test-retest tinggi dalam satu minggu (Beck dkk., 1996), sehingga dapat diandalkan untuk penelitian di Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 171 responden, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori depresi normal, yaitu 81 orang (47%). Responden dengan tingkat depresi ringan berjumlah 40 orang (23%), depresi sedang sebanyak 32 orang (19%), dan depresi parah 18 orang (11%). Distribusi ini menunjukkan bahwa meskipun hampir setengah mahasiswa berada pada kategori normal, terdapat proporsi signifikan yang mengalami depresi dengan tingkat ringan hingga parah. Data ini diperinci lebih lanjut berdasarkan angkatan, di mana pada mahasiswa angkatan 2024, 49% berada pada kategori normal, 25% ringan, 12% sedang, dan 14% parah. Sementara itu, mahasiswa angkatan 2025 menunjukkan 46% normal, 22% ringan, 24% sedang, dan 7% parah. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa depresi merupakan fenomena nyata di kalangan mahasiswa, terutama pada tahun pertama atau tahun-tahun awal kuliah.

Tabel 1. mahasiswa bimbingan dan konseling

Kategori	Frekuensi (n=171)	Persentase (%)
Normal	81	47%
Ringan	40	23%
Sedang	32	19%
Parah	18	11%

Tabel 2. Mahasiswa angkatan 2024

Kategori	Frekuensi	Persentase
----------	-----------	------------

	(n=77)	(%)
normal	38	49%
ringan	19	25%
sedang	9	12%
parah	11	14%

Tabel 3. Mahasiswa angkatan 2025

Kategori	Frekuensi (n=94)	Persentase (%)
normal	43	46%
ringan	21	22%
sedang	23	24%
parah	7	7%

Depresi ditandai oleh suasana hati yang tertekan, kehilangan minat, gangguan tidur dan pola makan, energi menurun, serta kesulitan berkonsentrasi dan membuat keputusan (Smith, 2014). Gejala tambahan depresi meliputi perubahan berat badan, kesulitan tidur, kehilangan energi, kesulitan berpikir atau berkonsentrasi, perasaan tidak berharga atau rasa bersalah yang berlebihan, serta adanya risiko bunuh diri (APA, 2013). Mahasiswa dengan depresi ringan mungkin mengalami perubahan suasana hati, motivasi, atau tingkat energi, namun tetap mampu menjalankan aktivitas akademik. Sebaliknya, mahasiswa dengan depresi sedang hingga berat dapat menunjukkan penurunan kemampuan belajar, isolasi sosial, serta perubahan pola tidur dan makan, yang berpotensi mengganggu performa akademik dan kualitas hidup. Hal ini konsisten dengan temuan penelitian ini, di mana mahasiswa pada kategori sedang hingga parah menunjukkan risiko lebih tinggi terhadap gangguan aktivitas akademik dan sosial.

Distribusi tingkat depresi yang diperoleh dalam penelitian ini sejalan dengan temuan beberapa studi sebelumnya yang meneliti mahasiswa secara umum. Penelitian oleh (Estrella-Proaño et al., 2024; Lin et al., 2025), menegaskan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan mental emosional, terutama selama masa transisi ke perguruan tinggi. Penelitian internasional lainnya, Brandy et al. (2015) menemukan bahwa hampir setengah mahasiswa tahun pertama mengalami gejala depresi sedang hingga berat, dengan angka sekitar 49,3%, yang lebih tinggi dibandingkan populasi mahasiswa campuran di Amerika Serikat. Temuan ini mendukung hasil penelitian ini, menunjukkan pola serupa pada mahasiswa Indonesia bahwa depresi, walaupun sering berada pada kategori ringan hingga sedang, tetap menjadi masalah signifikan bagi kesejahteraan mahasiswa.

Transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Seperti diungkapkan oleh penelitian Pfau et al. (2024) mahasiswa tahun pertama menghadapi perubahan signifikan dalam lingkungan sosial, tuntutan akademik yang meningkat, serta kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan mandiri. Perubahan ini dapat memicu stres emosional dan memperburuk gejala depresi, terutama bagi mahasiswa yang memiliki faktor psikologis internal tertentu, seperti perfeksionisme maladaptif atau pola pikir negatif. Temuan penelitiannya menunjukkan bahwa mahasiswa yang menuntut standar tinggi pada diri sendiri dan membandingkan diri secara negatif dengan orang lain lebih rentan mengalami gejala depresi.

PENUTUP

Depresi menjadi masalah nyata di kalangan mahasiswa Bimbingan dan Konseling, dengan sebagian mengalami gejala ringan hingga parah yang berpotensi memengaruhi suasana hati, motivasi, dan kinerja akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa, terutama tahun pertama, termasuk kelompok yang rentan terhadap gangguan mental emosional dan memerlukan deteksi dini serta dukungan psikologis. Penelitian ini memberikan gambaran empiris prevalensi depresi pada mahasiswa di Indonesia dan dapat menjadi dasar bagi strategi pencegahan, intervensi kesehatan mental, serta penelitian lebih lanjut untuk memahami faktor risiko dan upaya mitigasinya.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Edition (DSM-V)*. Washington : American Psychiatric Publishing.
- Arezi, M., & Zainel, A. A. (2025). Depression Among University Counseling Students. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 5(1). <https://doi.org/10.18860/jips.v5i1.32995>
- Beck, A.T., Steer, R.A. and Brown, G.K. (1996) *Manual for the Beck Depression Inventory-II*. Psychological Corporation, San Antonio.
- Brandy, J. M., Penckofer, S., Solari-Twadell, P. A., & Velsor-Friedrich, B. (2015). Factors predictive of depression in first-year college student. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 53(2). <https://doi.org/10.3928/02793695-20150126-03>
- Estrella-Proañó, A., Rivadeneira, M. F., Alvarado, J., Murtagh, M., Guijarro, S., Alomoto, L., & Cañarejo, G. (2024). Anxiety and depression in first-year university students: the role of family and social support. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1462948>
- 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). [https://doi.org/10.1016/S1697-2600\(13\)70028-0](https://doi.org/10.1016/S1697-2600(13)70028-0)
- Kemendes RI. Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan 2019
- Lin, Z. Z., Cai, H. W., Huang, Y. F., Zhou, L. L., Yuan, Z. Y., He, L. P., & Li, J. (2025). Prevalence of depression among university students in China: a systematic review and meta-analysis. In *BMC Psychology* (Vol. 13, Issue 1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02688-y>
- 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>
- Pfau, E. A., Alagic, A., & Slavin, S. (2024). College Student Mental Health: Exploring Depression, Anxiety, and Mindsets in First-Year STEM Students. *Journal of Chemical Education*, 101(12). <https://doi.org/10.1021/acs.jchemed.4c00791>
- Purnomo, A. W. A., Dwijayanti, M. D., & Sabtana, F. I. (2021). GAMBARAN TINGKAT KESEPIAN DAN DEPRESI MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING SELAMA PEMBELAJARAN DARING. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 3(3). <https://doi.org/10.33369/consilia.3.3.199-207>
- Smith, K. (2014). Mental health: a world of depression. In *Nature* (Vol. 515, Issue 7526). <https://doi.org/10.1038/515180a>