

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN DEPRESI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI YOGYAKARTA

RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND DEPRESSION IN FINAL YEAR STUDENTS IN YOGYAKARTA

Muhammad Izzi Qurro¹, Sheilla Varadhila Peristiano²

¹²Universitas Mercu Buana Yogyakarta

¹²muhammad.izzi11@gmail.com

¹²081223525612

Abstrak

Sebagai mahasiswa tentunya memiliki tanggungjawab tersendiri dalam bidang akademik. Terutama bagi mahasiswa akhir yang harus menyelesaikan skripsi untuk mendapatkan gelar sarjanya. Pada fasa inilah mahasiswa akhir seringkali mengalami depresi. Salah satu faktor yang mampu mempengaruhi depresi yaitu dukungan sosial. Oleh karena itu penulis merumuskan masalah sebagai apa hubungan antara dukungan Sosial Terhadap Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Yogyakarta? Metode yang digunakan pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Berdasarkan penelitian mendapatkan hasil semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh oleh mahasiswa tingkat akhir semakin rendah tekanan/depresi yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Oleh karena itu, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat depresi mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Depresi, Mahasiswa Akhir

Abstract

As a student, one certainly has a unique responsibility in the academic field. This is particularly true for final-year students who must complete their thesis to obtain their undergraduate degree. It is during this phase that final-year students often experience depression. One of the factors that can influence depression is social support. Therefore, the author formulates the problem as what is the relationship between social support and depression among final-year students in Yogyakarta? This study uses a qualitative method. Based on the research, it was found that the higher the social support received by final-year students, the lower the pressure/depression experienced by final-year students. Therefore, it was concluded that there is a significant negative relationship between social support and the level of depression among final-year students in Yogyakarta.

Keywords: *Social Support, Depression, Final-Year Students*

PENDAHULUAN

Sebagai akademisi, mahasiswa tingkat akhir memiliki banyak tanggung jawab yang harus dipenuhi. Salah satunya adalah kewajiban menyusun karya ilmiah berupa skripsi. Penyusunan skripsi merupakan fase akhir dalam menempuh pendidikan bagi mahasiswa. Skripsi disusun sebagai syarat kelulusan untuk memperoleh gelar sarjana sesuai dengan bidang yang ditekuni (Permendikbud No. 3 Tahun 2020). Skripsi tidak hanya menjadi bukti kemampuan akademik mahasiswa dalam melakukan penelitian. Skripsi juga menjadi sarana bagi mahasiswa untuk mengasah keterampilan berpikir kritis dan analitis .

Namun yang menjadi masalah yaitu, tidak semua mahasiswa melewati proses ini dengan mulus. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi mahasiswa dalam proses ini. Mulai dari kemampuan mahasiswa dalam mencari dan menuangkan ide, ketertarikan pada penelitian, hingga kecemasan saat menghadapi dosen pembimbing. (Gunawati et al., 2006) Disisi lain momentum skripsi sering kali menjadi persaingan terbuka bagi para mahasiswa. Sehingga dengan kemampuan yang berbeda tersebut membuat mahasiswa mengalami penurunan kepercayaan diri terhadap kemampuannya yang tidak sama dengan temannya yang lain dan tidak sedikit berujung pada gangguan mental. Menurut riset *American Psychological Association*, kasus gangguan mental pada mahasiswa naik hingga 10 persen dalam 10 tahun terakhir (Halodoc, 2018)

Gangguan mental yang sering kali dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yaitu depresi. Depresi sendiri menjadi sesuatu yang sangat penting untuk diperhatikan. Karena ketika depresi mencapai tingkat yang lebih tinggi akan meninterfensi kemampuan seseorang untuk menjalankan fungsi dan menikmati hidup. (Oltmanns & Emery, 2013) Ketika fungsi untuk menikmati hidup tidak lagi berjalan akan ada kemungkinan untuk menyakiti diri sendiri hingga mengakhiri hidupnya pada tahap yang extreme. Fakta di lapangan menunjukkan banyak kasus mahasiswa tingkat akhir yang mengalami depresi hingga bunuh diri. (Huges, 2019) Pada 13/07/2020 seorang mahasiswa Samarinda BH (23) diduga mengakhiri hidupnya karena depresi setelah 7 Tahun tidak kunjung lulus. Skripsi yang ia kerjakan sering kali ditolak dosen yang membuatnya menjadi pendiam, murung dan jarang bersosialisasi (Wulandari, 2012)

Terdapat dalam penelitian terdahulu yang diambil oleh penulis sebagai kajian literature. Yang pertama yaitu penelitian yang dilakukan oleh Fitriah dan Hariyono pada tahun 2019 di Universitas Muhammadiyah Banjarmasin dengan melibatkan 167 responden mengungkapkan tingkat depresi di kalangan mahasiswa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sekitar 75% atau sebanyak 126 orang berada dalam kategori tingkat

rendah depresi, sekitar 22,02% atau 37 orang berada pada tingkat sedang, dan sekitar 2,98% atau 5 orang berada pada tingkat tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat depresi mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Banjarmasin cenderung rendah. (Fitriah & Hariyono, 2019) Sementara itu, penelitian yang kedua dilakukan oleh Mandasari dan Tobing pada tahun 2020 pada remaja SMA X di Jakarta dengan melibatkan 247 responden menunjukkan bahwa rata-rata tingkat depresi pada remaja tersebut mencapai 13,97. Ini mengindikasikan bahwa tingkat depresi yang dialami oleh responden adalah tingkat gangguan suasana hati yang ringan. Hal ini menandakan adanya gejala perubahan suasana hati seperti sedih dan cemas, namun masih dalam batas yang wajar dan normal, tanpa gejala yang berlebihan (Mandasari & Tobing, 2020)

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh pendahulu meskipun kesimpulan menunjukkan pada tingkat depresi yang cukup rendah. Terdapat hal lain yang bisa dilihat yaitu berbagai macam tahapan depresi. Terdapat mahasiswa dengan tingkat rendah, sedang, dan tingkat tinggi. Depresi sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor. aktor-faktor yang mempengaruhi depresi yaitu: faktor kesehatan, kepribadian, religiusitas, pengalaman hidup yang pahit, harga diri, dan dukungan sosial. mengemukakan bahwa salah satu pemicu depresi adalah kesulitan dalam membentuk hubungan intim. Ini dapat mengakibatkan rendahnya tingkat kepercayaan diri pada individu dan cenderung membuat mereka menghindari interaksi sosial. (Saputri & Indrawati, 2011)

Disisi lain juga mencatat bahwa dukungan sosial merupakan faktor yang dapat memengaruhi timbulnya depresi. (Kaplan, 2010) Menurut penelitian lain yang telah dilakukan, terdapat keterkaitan antara dukungan sosial dengan depresi. Dukungan sosial bisa muncul karena adanya hubungan antar individu ketika salah satu individu mengalami permasalahan. Dukungan sosial bisa diimplementasikan kedalam berbagai bentuk mulai dari perhatian, keyakinan, serta penerimaan dalam sebuah kelompok atau komunitas. (Muna, 2013)

Masing masing dari depresi dan dukungan sosial tentunya dipengaruhi oleh berbagai aspek. Mulai dari depresi yang memiliki empat aspek yaitu emosional, kognitif, motivasi, serta fisik dan vegetatif. Yang kemudian dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pandangan negatif terhadap diri sendiri, pandangan negtaif tentang pengalaman, dan pandnagan negatif tentang masa depan. Begitupula dengan dukungan sosial yang memiliki 4 aspek juga. Meliputi: dukungan praktis, dukungan informasi, dukungan harga diri dan dukungan akan rasa memiliki. Dengan asapek dan faktor yang dimiliki oleh

dukungan sosial. Maka penulis merumuskan Hipotesis bahwa terdapat hubungan antara depresi dengan dukungan sosial.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Dengan jenis data primer. Data yang diperoleh oleh peneliti berdasarkan kuisioner dengan subjek penelitian mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta dengan rentang usia 21-25 tahun. Metode pengumpulan data yang digunakan penulis yaitu skala. Data yang telah diperoleh penulis di analisis menggunakan metode korelasi *Product Moment Pearson*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Maka diperoleh hasil sebagai berikut. Analisis data penelitian dilakukan dengan perhitungan skor hipotesis dan empiris untuk kedua variable penelitian yaitu dukungan sosial dan depresi. Dengan data hasil penelitian sebagai berikut.

Deskripsi Data Penelitian

Tabel 1. Deskripsi Statistik Data Penelitian

| Skala | N | Data Hipotetik | | | | Data | | Empirik | |
|-----------------|----|----------------|------|------|------|------|------|---------|--------|
| | | Min | Maks | Mean | SD | Min | Maks | Me | S |
| Dukungan sosial | 60 | 35 | 140 | 87,5 | 17,5 | 63 | 132 | 99,38 | 14,879 |
| Depresi | 60 | 21 | 84 | 52,5 | 10,5 | 21 | 64 | 34,53 | 10,683 |

Keterangan:

N = Jumlah aitem

Mean = Rata-rata

Min = Skor Minimum

Max = Skor Maksimum

SD = Standar deviasi

Berdasarkan perhitungan data di atas, dapat ditunjukkan variabel dukungan sosial terdiri atas 35 aitem, setelah dilakukan perhitungan diperoleh skor terendah hipotetik adalah $(1 \times 35 = 35)$ dan skor tertinggi adalah $(4 \times 35 = 140)$. Rerata hipotetik $(35 + 140) : 2 = 87,5$ dengan standar deviasi $(140 - 35) : 6 = 17,5$. Berdasarkan data empirik diperoleh skor minimum 63 dan skor maksimum 132. Rata-rata empirik sebesar 99,38 dengan standar deviasi 14,879.

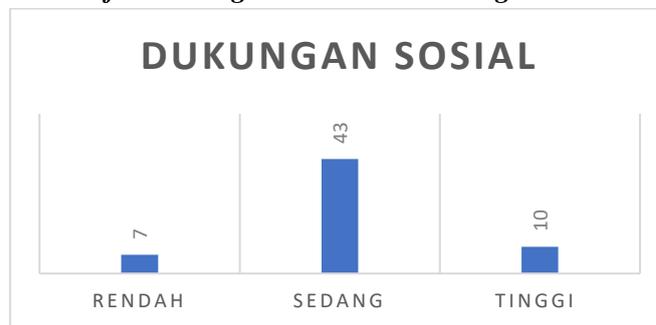
Selanjutnya, hasil perhitungan variabel depresi terdiri dari 21 aitem, sehingga skor terendah hipotetik adalah $(1 \times 21 = 21)$ dan skor tertinggi adalah $(4 \times 21 = 84)$. Rerata hipotetik $(84 + 21) : 2 = 52,5$ dengan standar deviasi $(84 - 21) : 6 = 10,5$. Berdasarkan data empirik diperoleh skor minimum 21 dan skor maksimum 64. Rata-rata empirik sebesar 34,53 dengan standar deviasi 10,683.

Kategorisasi Variable Penilitain

Dengana adanya 2 (dua) variable yang digunakan oleh peneliti, diperoleh kategori skor jawaban dari setiap variable, sebagai berikut:

Dukungan sosial

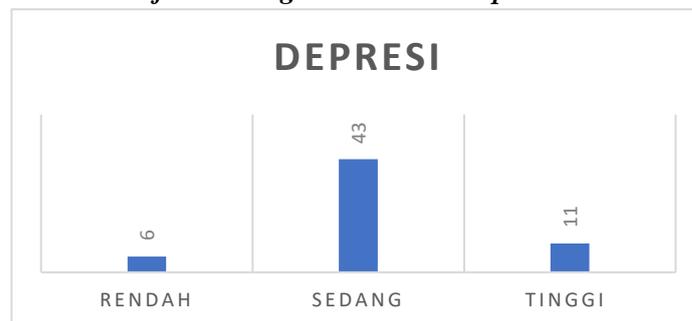
Grafik 1. Kategorisasi Skala Dukungan Sosial



Berdasarkan pada data diatas maka diperoleh hasil bahwa 16,6% atau 10 subjek memiliki tingkat dukungan sosial dalam kategori tinggi, 71,7% atau 43 subjek memiliki tingkat dukungan sosial kategori sedang, dan 11,7% atau 7 subjek memiliki tingkat dukungan sosial yang rendah. Dengan begitu, kategorisasi dukungan sosial pada mahasiswa tingkat akhri di yogyakarta pada skala sedang.

a. Depresi

Grafik 2. Kategorisasi Skala Depresi



Berdasarkan pada grafik diatas. Sekitar 18,3% atau 11 subjek memiliki tingkat depresi dalam kategori tinggi, 71,7% atau 43 subjek dalam kategori sedang, dan 10,0% atau 6 subjek masuk dalam kategori rendah. Sehingga dipeorel tingkat depresi mahasiswa tingkat akhri di Yogyakarta pada tahap sedang.

Analisis Data

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menilai apakah data yang berkaitan dengan dukungan sosial dan depresi memiliki distribusi yang mengikuti pola normal atau tidak. Teknik analisis Kolmogorov-Smirnov (KS-Z) digunakan untuk menguji normalitas. Kaidah yang diterapkan dalam penelitian ini adalah jika nilai signifikansi KS-Z lebih besar dari 0,050, maka data dianggap berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi KS-Z kurang dari 0,050, maka data dianggap tidak berdistribusi normal (Hadi, 2015).

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variable dalam penelitian ini memiliki nilai probabilitas (p-value) sebesar 0.2000 yang lebih besar dari 0,05. Ini mengindikasikan bahwa data semua variable memiliki distribusi normal atau dapat disebut sebagai data terdistribusi secara acak sesuai dengan distribusi normal juga sesuai dengan pola yang biasanya ditemukan dalam distribusi normal. Hasil tersebut tertera pada table dibawah ini.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

| | | Unstandardized Residual |
|----------------------------------|----------------|-------------------------|
| N | | 60 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | ,0000000 |
| | Std. Deviation | 8,08912646 |
| Most Extreme Differences | Absolute | ,088 |
| | Positive | ,088 |
| | Negative | -,068 |
| Test Statistic | | ,088 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | ,200 ^{c,d} |

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

b. Uji Linearitas

Uji linieritas bertujuan untuk menentukan apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linier atau tidak. Prinsip yang digunakan adalah bahwa apabila $p \leq 0,050$, maka hubungan antara kedua variabel bersifat linier, sedangkan jika nilai $p \geq 0,050$, maka hubungan tersebut tidak bersifat linier, seperti dijelaskan oleh Hadi (2015).

Tabel 4. Ringkasan Hasil Uji Korelasi Prduct Moment

| Variabel | rhitung | P-Value |
|---------------------------|---------|---------|
| Dukungan sosial – Depresi | -0,653 | 0,000 |

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi product moment menggunakan program SPSS, ditemukan bahwa nilai Pearson Correlation adalah -0,653, dan nilai $p = 0,000$, yang mana $p < 0,05$. Dengan demikian, simpulannya adalah "Terdapat korelasi negatif antara dukungan sosial dengan tingkat depresi. Selanjutnya, tingkat pengaruh dukungan sosial terhadap depresi dapat diperlihatkan dalam tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

| Variabel | P-Value |
|---------------------------|---------|
| Dukungan sosial - Depresi | 0,019 |

Hasil dari uji linearitas menunjukkan bahwa nilai F sebesar 2,255 dengan nilai $p = 0,019$ ($p \leq 0,050$). Artinya, hubungan antara dukungan sosial dengan depresi adalah hubungan yang linier. Dengan kata lain, hubungan antara kedua variabel tersebut dapat dijelaskan dengan baik oleh model linier. Jadi, hasil uji linieritas menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dengan depresi adalah hubungan linier.

c. Uji Hipotesis

Dari hasil analisis product moment (Pearson correlation) diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar -0,653, dengan nilai $p = 0,000$ ($p \leq 0,050$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan depresi pada mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta. Dengan kata lain, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Selain itu, hasil analisis data tersebut juga menunjukkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,427, yang mengindikasikan bahwa 42,7% variasi dalam depresi dapat dijelaskan oleh dukungan sosial. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi product moment, dan hasil perhitungannya dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 5. Ringkasan Hasil Uji Koefisien Determinasi

| Variabel | R^2 |
|---------------------------|-------|
| Dukungan sosial – Depresi | 0,427 |

Berdasarkan hasil perhitungan uji koefisiensi determinasi menggunakan program SPSS, terlihat bahwa nilai R^2 sebesar 0,427. Hal ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh sebesar 42,7% terhadap tingkat depresi. Sedangkan sisanya yaitu sebesar 57,3% tingkat depresi seseorang dipengaruhi oleh faktor lain seperti uang saku, kesulitan belajar, masalah keluarga dan religiusitas.

Pembahasan

Melalui hasil analisis yang dilakukan dengan korelasi product moment dengan menunjukkan koefisien korelasi sebesar (r_{xy}) sebesar -0,653 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,050$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya korelasi yang negatif antara dukungan sosial dengan tingkat depresi. Yang memiliki artian semakin tinggi dukungan sosial yang

diberikan kepada para mahasiswa tingkat akhir akan menurunkan tekanan atau depresi yang dialami para mahasiswa.

Dengan demikian, aspek-aspek dukungan sosial yang meliputi dukungan praktis yang mana merupakan dukungan yang bisa berwujud dalam bentuk materi, seperti uang, barang, bantuan transportasi, jasa, dan bentuk bantuan fisik lainnya, dukungan informasi yang merupakan dukungan pemahaman yang diterima oleh individu mencakup ketersediaan penilaian positif atau saran, serta tempat untuk berbicara tentang masalah dan mengurangi stresor melalui interaksi dengan orang lain, dukungan harga diri sebagai bentuk dukungan yang melibatkan memberikan penghargaan atau dukungan positif terhadap harga diri seseorang dalam konteks kelompok atau lingkungan sosial tertentu, dan dukungan akan rasa memiliki yang mencakup dukungan yang diberikan kepada individu dalam bentuk perhatian, keyakinan, serta penerimaan mereka dalam suatu kelompok, yang menghasilkan perasaan bahwa mereka adalah bagian dari kelompok tersebut dan merasa memiliki ikatan sosial. Adanya dukungan dari aspek-aspek tersebut akan menjadikan seseorang semakin terhindar dari tekanan atau depresi yang dialami seseorang tersebut.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya mengenai Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Depresi pada Lanjut Usia Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Cepiring dengan nilai P value 0,0001 ($P \text{ value} < 0,05$). Hal serupa juga dinyatakan dalam penelitian sebelumnya yang berjudul Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Angkatan 2018, didapatkan nilai $p = 0,001$ (nilai $p < 0,05$). Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa sebagian besar tingkat dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN "Veteran" Jakarta adalah tingkat dukungan sosial sedang sebanyak 33 orang (55,5%), diikuti tingkat dukungan sosial tinggi sebanyak 20 orang (33,3%) dan terakhir tingkat dukungan sosial rendah sebanyak 7 orang (11,7%). Ini menandakan bahwa dukungan sosial yang diberikan teman atau anggota keluarga juga mempunyai manfaat penting di saat seseorang mengalami stres dan strategi efektif untuk mengatasi stres, serta dapat merasakan perasaan nyaman secara psikologis dan fisik. (Syahputra et al., 2020)

Berdasarkan penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa hubungan yang signifikan yang bermakna antara dukungan sosial dengan depresi. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah tingkat depresi mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi tingkat depresi mahasiswa. Konsep ini didukung oleh yang menyatakan bahwa dukungan sosial memainkan peran dalam dukungan eksternal yang bersumber dari orang tua, teman dan orang yang dianggap spesial. Dukungan sosial dapat memberikan perasaan aman, nyaman terhadap psikologis individu, jika hal ini diterima dengan baik oleh individu yang sedang mengalami permasalahan atau stres akut, tidak akan menyebabkan perubahan yang lebih buruk menjadi depresi. Ketika individu merasakan beban atau stres berlebih akibat tekanan dari luar ataupun dalam, sebagai contoh beban kuliah, tuntutan nilai, tinggal jauh dari keluarga dapat mempengaruhi mood dari individu, apabila individu tidak dapat menangani permasalahan ini maka akan menyebabkan stres akut dan dapat menjadi depresi apabila tidak terdapat tindakan penanganan terhadap diri individu baik dari sumber internal maupun eksternal.

Sejalan dengan hasil ini, maka mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang dihadapkan oleh berbagai kesulitan seperti revisi yang berulang-ulang, kesulitan mencari referensi dan dosen pembimbing yang sulit untuk ditemui akan merasa tetap tegak tidak mengalami depresi dalam menyelesaikan tugas akhirnya sebagai persyaratan kelulusan. Seperti yang dikatakan oleh Kaplan yang mencatat bahwa dukungan sosial merupakan faktor yang dapat memengaruhi timbulnya depresi. Dukungan emosional merupakan faktor perlindungan yang sangat konsisten terhadap depresi pada orang dewasa dibandingkan dengan dukungan instrumental. Dukungan emosional, seperti memiliki seseorang untuk diajak curhat, berupaya untuk secara langsung mengurangi emosi negatif yang terkait dengan situasi yang menyusahkan (Thomas, 1986). Dengan demikian ketika individu mempunyai dukungan sosial yang tinggi maka individu tersebut akan memiliki tingkat depresi yang rendah, begitu pula sebaliknya ketika individu mempunyai dukungan sosial yang rendah maka individu tersebut akan memiliki tingkat depresi yang tinggi.

Pada penelitian ini menunjukkan mayoritas mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta memiliki tingkat dukungan sosial dalam kategori sedang yaitu 71,7%. Hal ini memperlihatkan masih adanya mahasiswa tingkat akhir yang mempunyai dukungan sosial yang rendah, sehingga perlunya perhatian terhadap para mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial rendah tersebut. Dikarenakan jika tidak diberikan dukungan yang baik akan menyebabkan mahasiswa tersebut mengalami depresi yang meningkat, sehingga berdampak pada kemampuan dan keinginannya dalam menyelesaikan studinya yang sudah memasuki tahap akhir.

Selain itu ditemukan sebanyak 71,7% mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta yang memiliki depresi dalam kategori sedang, ini menunjukkan tingginya mahasiswa tingkat akhir yang mengalami depresi. Untuk itu pentingnya dicarikan solusi dalam pencegahan agar mahasiswa tersebut tidak mengalami depresi. Salah satu yang dapat dilakukan adalah dengan orang tua, keluarga, dan sahabat untuk memberikan dukungan sosialnya kepada mahasiswa tingkat akhir tersebut. Ini dilakukan agar mahasiswa terhindar dari depresi yang membuatnya dapat melakukan aktivitas perkuliahan dan menyelesaikan tugas akhirnya dengan baik dan lancar dikarenakan mereka tidak mengalami depresi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat depresi pada mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah depresi yang dialami para mahasiswa tingkat akhir tersebut. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi tingkat depresi yang akan dialami para mahasiswa tingkat akhir. Secara kuantitatif, variabel dukungan sosial memberikan kontribusi efektif sebesar 42,7% terhadap variabel depresi, sementara sisanya 57,3% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak menjadi fokus penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka pentingnya disarankan mahasiswa tingkat akhir diberikan dukungan sosial yang baik untuk terhindar dari tekanan atau depresi sehingga mahasiswa akhir dapat melaksanakan tugas akhir dengan baik dan lancar serta cepat selesai. Penelitian ini berhasil menemukan korelasi negatif antara dukungan sosial dan

tingkat depresi. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk mempertimbangkan pengambilan subjek yang beragam serta mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti kondisi biologis dan psikologis. Penting juga untuk memastikan keterbukaan antara peneliti dan responden serta menjaga kerahasiaan informasi yang diberikan oleh responden. Hal ini bertujuan supaya responden merasa aman dan nyaman dalam memberikan jawaban, sehingga hasil penelitian dapat lebih luas dan dapat digeneralisasi secara lebih baik

DAFTAR PUSTAKA

Buku

Gunawati, D., Hartati, S., & Listiara, A. (2006). *Panduan penyusunan skripsi dan tugas akhir*. Universitas Diponegoro Press.

Oltmanns, T. F., & Emery, R. E. (2013). *Abnormal Psychology* (7th ed.). Pearson Education.

Wulandari, A. (2012). *Persepsi masyarakat terhadap mahasiswa dan tuntutan akademik*. PT Gramedia Pustaka Utama.

Website

Halodoc. (2018). *Meningkatnya kasus gangguan mental pada mahasiswa*. Diambil. Halodoc.

Jurnal

Fitriah, S., & Hariyono, A. (2019). Tingkat depresi di kalangan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Banjarmasin. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 145–160.

Huges, J. (2019). Analysis of mental health trends among college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 33(4), 256–271.

Kaplan, H. B. (2010). Social support and its impact on depression. *Journal of Mental Health*, 19(4), 375–386.

Mandasari, N., & Tobing, M. (2020). Tingkat depresi pada remaja SMA X di Jakarta. *Jurnal Psikologi Remaja*, 18(1), 45–58.

Muna, N. (2013). Keterkaitan antara dukungan sosial dengan depresi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 85–95.

Saputri, N., & Indrawati, D. (2011). Faktor-faktor yang mempengaruhi depresi. *Jurnal Psikologi Klinis*, 20(2), 105–120.

Syahputra, A., Theresa, R. M., & Bustamam, N. (2020). HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN”

JAKARTA ANGKATAN 2018. *Conference Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.*

Thomas, P. A. (1986). Emotional support as a protective factor against depression. *Journal of Psychological Research*, 32(4), 455–468.