

PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN DAN DEPRESI MAHASISWA YANG TINGGAL BERSAMA ORANG TUA DAN TINGGAL SENDIRI

Annisa Biiznillah Utami¹, Jumaini², Fathra Annis Nauli³

Fakultas Keperawatan

Universitas Riau

Email: annisabiiznillahutami@gmail.com

Abstract

University would only be found in certain area, that's why there are student that lived far from their parents so they are vulnerable to anxiety and depression. The purpose of this study was to determine differences in anxiety and depression levels of students living with parents and themselves. This research used descriptive analytical method with cross sectional approach. The study was conducted on 82 respondents using a cluster sampling technique. The measuring instrument used was a questionnaire developed by the researcher that were valid and reliable test with cronbach alpha value 0.906 for the anxiety questionnaire and 0.907 for the depression questionnaire. The analysis used is univariate analysis with frequency distribution and bivariate analysis with Chi-square test. The results showed that majority of student lived alone experienced mild anxiety levels of 11 people (13.4%). At a moderate level, more anxiety is experienced by students living with parents, as much as 27 people (32.9%), and severe level experienced by students who live with parents is 6 people (7.3%). The level of mild depression was 40 people (48.8%) on students living with parents and 41 people (50.0%) in students living alone. The statistical test results showed that there were no differences in anxiety and depression levels of students living with parents and living alone with p value $(0.792) < (0.05)$ for anxiety levels and p value $(1,000) > (0.05)$ for level of depression. The results of this study are expected to be a reference in the development of knowledge about the difference levels of anxiety and depression of students living with parents and living alone.

Keywords: Anxiety, Depression, Shelter, Students

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan generasi intelektual yang memiliki peran dan tanggung jawab profesional pada bidangnya untuk kemajuan bangsa dan negara. Demi mewujudkan peran dan tanggung jawab profesional, mahasiswa menjalani pendidikan formal di sebuah perguruan tinggi (Rizki, 2018). Perguruan tinggi tidak terdapat disetiap daerah sehingga sebagian besar mahasiswa harus berpisah dengan orang tua. Banyaknya mahasiswa yang terpaksa tinggal sendiri menyebabkan kurangnya perhatian dan dukungan keluarga secara langsung sehingga mahasiswa rentan terhadap kecemasan.

Kecemasan merupakan keadaan seseorang mengalami ketegangan seperti perasaan cemas, tegang dan emosi dalam menghadapi situasi tertentu yang akan menyebabkan emosi yang kurang menyenangkan mengenai kekhawatiran yang dirasakan oleh individu (Ghufron & Risnawita, 2017). Jika kecemasan berlanjut dan terus-menerus (kronis), dapat menimbulkan kelelahan mental dan depresi (Sarwono, 2013).

Depresi adalah kondisi kesehatan mental baik masalah sosial maupun pribadi

yang signifikan ditandai dengan perasaan sedih, kekecewaan, gangguan emosional, mengalami masalah tidur, dan makan (Mckay & Dinkmeyer, 2017). Gangguan mental seperti depresi umum terjadi di masyarakat, namun sering diabaikan (Lubis, 2009).

Menurut WHO (2017), diperkirakan 3,6% dari gangguan kecemasan dan 4,4% dari populasi global menderita gangguan depresi. Dilaporkan bahwa kecemasan di Asia Tenggara sebesar 23%, Amerika sebesar 21%, Pasifik Barat sebesar 20%, Eropa sebesar 14%, dan Afrika sebesar 10%. Sedangkan gangguan depresi di Asia Tenggara sebesar 27%, Pasifik Barat sebesar 21%, Eropa sebesar 16%, Amerika sebesar 15%, dan Afrika sebesar 9%.

Data Riskesdas (2013), prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia (Kemenkes, 2016).

Di Provinsi Riau prevalensi terjadinya gangguan mental emosional sebesar 2,7% dengan prevalensi paling tinggi ditemukan di

Kuantan Singingi sebesar 6,2% dan terendah terdapat di Kota Pekanbaru sebesar 0,5% (Risksdas Riau, 2013).

Kecemasan dan depresi pada mahasiswa kesehatan dan non kesehatan berbeda. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Setiyani (2018) yang membandingkan mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan (FIKES) dengan mahasiswa non Fakultas Ilmu Kesehatan (non FIKES) didapatkan bahwa mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan (FIKES) lebih cemas dan depresi dari pada mahasiswa non Fakultas Ilmu Kesehatan (non FIKES). Hal ini dikarenakan adanya tuntutan pada mahasiswa FIKES untuk lebih aktif dalam proses belajar dan praktikum yang memiliki tanggung jawab serta tugas masing-masing dalam menjalani perkuliahan, aktivitas praktikum, dan skillab.

Hasil penelitian yang dilakukan Haryono (2011), ada hubungan gejala kecemasan dengan tempat tinggal, dimana secara keseluruhan hasil penelitian yang didapatkan gejala kecemasan paling banyak pada mahasiswa yang tinggal di asrama (64,9%). Hal yang mempengaruhi timbulnya kecemasan pada mahasiswa salah satunya adalah mahasiswa harus hidup terpisah dari orang tua dan mengatasi berbagai masalah yang dialami tanpa bantuan orang tua.

Hasil penelitian Hadiano (2014), jumlah mahasiswa yang paling banyak mengalami depresi ditemukan pada mahasiswa yang tinggal di rusunawa/asrama (42,1%), diikuti mahasiswa yang tinggal di rumah kontrakan/kos (28,8%), dan mahasiswa yang tinggal di rumah bersama orang tua/sanak keluarga (28%). Hasil penelitian lain yang dilakukan Amelia (2016) menyatakan terdapat perbedaan tingkat depresi pada mahasiswa yang tinggal sendiri dan tinggal bersama orang tua karena beberapa faktor, salah satu faktornya adalah kurangnya dukungan sosial pada mahasiswa. Dampak kecemasan dan depresi dapat mempengaruhi kegiatan sehari-hari terutama pada mahasiswa. Kecemasan dapat mempengaruhi hasil belajar mahasiswa, karena kecemasan cenderung menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi.

Distorsi persepsi dapat mengganggu belajar dengan menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat,

mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal dengan yang lain (Kaplan & Saddock, 2005 dalam Widosari, 2010). Hal tersebut akan dapat memberikan dampak berupa penurunan prestasi akademik pada mahasiswa yang aktif dalam proses pembelajaran (Setyonegoro, 1991 dalam Widosari, 2010).

Berdasarkan penelitian Akbar (2015), terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan prestasi akademik mahasiswa. Kecemasan yang dalam tingkatan abnormal dapat menurunkan perhatian dan memori, kesulitan berkonsentrasi dan akan mengarah pada rendahnya prestasi akademik (Davis, 2004 dalam Akbar 2015).

Dampak depresi pada mahasiswa dapat menimbulkan perasaan pesimis, baik pesimis dari kegiatan, keinginan maupun harapan. Selain itu, depresi akan menyebabkan harga diri rendah yang selanjutnya akan menimbulkan perilaku acuh tak acuh, melarikan diri bahkan akan menimbulkan perasaan ingin bunuh diri (Stuart, 2016).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Riau pada mahasiswa angkatan A2016, A2017 dan A2018 pada tanggal 26 April 2019 dengan melakukan wawancara kepada 28 mahasiswa dengan 14 orang yang tinggal bersama orang tua dan 14 orang yang tinggal sendiri didapatkan hasil 3 (21,4%) mahasiswa yang tinggal sendiri merasa sedih dan kesepian saat jauh dengan orang tua, 4 (28,6%) mahasiswa lebih sering menangis dari biasanya dikarenakan jauh dari orang tua dan jadwal perkuliahan yang padat, 5 (35,7%) mahasiswa mengalami penurunan berat badan sejak tinggal sendiri dan menjalani perkuliahan, 8 (57,1%) mahasiswa mengalami penurunan nafsu makan, dan 10 (71,4%) mengalami gangguan pola tidur dikarenakan lingkungan yang baru serta tugas-tugas perkuliahan.

Mahasiswa yang tinggal sendiri mengalami penurunan konsentrasi sebanyak 7 (50%) dikarenakan kurangnya istirahat, 4 (28,6%) merasa mudah marah dan tersinggung, serta 3 (21,4%) merasa takut jauh dari orang tua.

Mahasiswa yang tinggal bersama orang tua merasa sedih sebanyak 1 (7,1%) dikarenakan jauh dari orang tua, 3 (21,4%) lebih banyak menangis dari biasanya dikarenakan jauh dari orang tua dan jadwal perkuliahan yang padat, 2 (14,3%) mengalami penurunan berat badan

dikarenakan jadwal perkuliahan yang padat serta tempat tinggal yang jauh, 5 (35,7%) mengalami penurunan nafsu makan dikarenakan kesibukan dengan perkuliahan, 6 (42,9%) mahasiswa mengalami gangguan pola tidur dikarenakan rumah yang jauh dari tempat perkuliahan dan tugas-tugas perkuliahan, 4 (28,6%) mahasiswa mengalami penurunan konsentrasi dikarenakan kurangnya istirahat dan tempat duduk saat perkuliahan, 1 (7,1%) mahasiswa merasa mudah marah dan tersinggung dikarenakan lelah menjalankan aktivitas sehari-hari. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan didapatkan beberapa mahasiswa mengalami kecemasan dan depresi.

Berdasarkan fenomena diatas, maka peneliti melakukan penelitian yang berjudul perbedaan tingkat kecemasan dan depresi pada mahasiswa yang tinggal bersama orang tua dengan yang tinggal sendiri di Fakultas Keperawatan Universitas Riau. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan dan depresi pada mahasiswa yang tinggal bersama orang tua dengan yang tinggal sendiri di Fakultas Keperawatan Universitas Riau. Penelitian ini bermanfaat untuk menambah ilmu pengetahuan dalam keperawatan khususnya keperawatan jiwa dan menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya tentang tingkat kecemasan dan depresi pada mahasiswa terkhusus mahasiswa keperawatan.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif analitik dan pengumpulan data secara *cross sectional*. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan tinjauan teori. Kuesioner kecemasan terdiri dari 12 pernyataan dan kuesioner depresi terdiri dari 10 pernyataan. Kuesioner dibagikan berbentuk *google form* yang dibagikan melalui tautan.

Sebelum kuesioner dibagikan, peneliti melakukan uji instrumen untuk mengetahui validitas dan reliabilitas di Fakultas Keperawatan dengan jumlah responden 20 orang. Hasil uji validitas kuesioner kecemasan didapatkan 12 pernyataan valid (rentang *r* hitung 0,512-0,779) dan diperoleh nilai alpha *cronbach* 0,906. Hasil uji

validitas kuesioner depresi didapatkan 10 pernyataan yang valid (rentang *r* hitung 0,609-0,801) dan diperoleh hasil nilai alpha *cronbach* 0,907. Hasil uji validitas dan reliabilitas dapat disimpulkan bahwa kuesioner kecemasan dan depresi valid dan reliabel untuk digunakan pada penelitian ini.

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

a. Karakteristik responden

Tabel 1

Distribusi Karakteristik Responden

No	Karakteristik responden	Tempat Tinggal		Total
		Bersama Orang Tua	Tinggal Sendiri	
		n	n	n
1	Usia			
	a. 21 Tahun	9	10	19
	b. 20 Tahun	22.0	24.4	23.2
	c. 19 Tahun	14	9	23
	d. 18 Tahun	34.1	22.0	28.0
2	Jenis Kelamin			
	a. Laki-laki	12	13	25
	b. Perempuan	36	33	69
	Total	87.8	80.5	84.1
	Total	41	41	82
3	Pengalaman tinggal sendiri sebelumnya			
	a. Pernah	13	16	29
	b. Tidak Pernah	31.7	39.0	35.4
	Total	28	25	53
	Total	68.3	61.0	64.6
	Total	41	41	82
		100.0	100.0	100.0

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa usia responden terbanyak yaitu usia 20 tahun pada responden yang tinggal bersama orang tua dengan jumlah 14 orang (34,1%) dan 19 tahun pada responden yang tinggal sendiri dengan jumlah 13 orang (31,7%). Jenis kelamin responden terbanyak yaitu perempuan dengan jumlah 36 orang (87,8%) yang tinggal bersama orang tua dan 33 orang (80,5%) pada responden yang tinggal sendiri dan pengalaman tinggal sendiri sebelumnya responden terbanyak yaitu

tidak pernah tinggal sendiri sebelumnya dengan jumlah 28 orang (68,3%) yang tinggal bersama orang tua dan 25 orang (61,0%) pada responden yang tinggal sendiri.

b. Tingkat kecemasan responden yang tinggal bersama orang tua dan tinggal sendiri.

Tabel 2.
Distribusi tingkat kecemasan responden yang tinggal bersama orang tua dan tinggal sendiri

Tingkat Kecemasan	Tempat Tinggal		Total
	Bersama orang tua	Tinggal sendiri	
	n	n	
Ringan	9 11.0%	11 13.4%	20 24.4%
Sedang	27 32.9%	24 29.3%	51 62.2%
Berat	5 6.1%	6 7.3%	11 13.4%
Total	41 50.0%	41 50.0%	82 100.0%

Berdasarkan tabel 2 memaparkan mahasiswa dengan tingkat kecemasan ringan lebih banyak pada mahasiswa tinggal sendiri yaitu 11 orang (13,4%). Pada tingkat sedang mahasiswa yang tinggal bersama orang tua lebih banyak daripada mahasiswa yang tinggal sendiri yaitu 27 orang (32,9%), dan mahasiswa tingkat kecemasan tingkat berat dialami paling banyak oleh mahasiswa yang tinggal bersama orang tua yaitu 6 orang (7,3%).

c. Tingkat depresi responden yang tinggal bersama orang tua dan tinggal sendiri.

Tabel 3.
Distribusi tingkat depresi responden yang tinggal bersama orang tua dan tinggal sendiri

Tingkat Depresi	Tempat Tinggal		Total
	Bersama orang tua	Tinggal sendiri	
	n	n	
Ringan	40 48.8%	41 50.0%	81 98.8%
Sedang	1 1.2%	0 0.0%	1 1.2%
Berat	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
Total	41 50.0%	41 50.0%	82 100.0%

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil mayoritas responden lebih banyak mengalami tingkat depresi ringan dengan jumlah 40 orang (48,8%) pada mahasiswa tinggal bersama orang tua dan 41 orang (50,0%) pada mahasiswa tinggal sendiri.

2. Analisa Bivariat

a. Perbedaan tingkat kecemasan mahasiswa tinggal bersama orang tua dan tinggal sendiri

b.

Tabel 4.
Perbedaan tingkat kecemasan mahasiswa tinggal bersama orang tua dan tinggal sendiri

Tingkat Kecemasan	Tempat Tinggal		Total	P. value
	Bersama orang tua	Tinggal sendiri		
	n	n		
Ringan	9 11.0%	11 13.4%	20 24.4%	0.792
Sedang	27 32.9%	24 29.3%	51 62.2%	
Berat	5 6.1%	6 7.3%	11 13.4%	
Total	41 50%	41 50%	82 100%	

Berdasarkan tabel 4 memaparkan mahasiswa dengan tingkat kecemasan ringan lebih banyak pada mahasiswa tinggal sendiri yaitu 11 orang (13,4%). Pada tingkat sedang mahasiswa yang tinggal bersama orang tua lebih banyak daripada mahasiswa yang tinggal sendiri yaitu 27 orang (32,9%), dan mahasiswa tingkat kecemasan tingkat berat dialami paling banyak oleh mahasiswa yang tinggal bersama orang tua yaitu 6 orang (7,3%).

Berdasarkan hasil analisa dengan menggunakan uji statistik yang digunakan yaitu *Chi-square* didapatkan *p value* (0,792) > (0,05). Hal ini berarti *H₀* gagal ditolak dan dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat kecemasan antara mahasiswa yang tinggal bersama orang tua dan tinggal sendiri.

c. Perbedaan tingkat depresi mahasiswa tinggal bersama orang tua dan tinggal sendiri

Tabel 5.

Perbedaan tingkat depresi mahasiswa tinggal bersama orang tua dan tinggal sendiri

Tingkat Depresi	Tempat Tinggal		Total	P-value
	Bersama orang tua	Tinggal sendiri		
	n	n		
Ringan	40 48.8%	41 50.0%	81 98.8%	1.000
Sedang	1 1.2%	0 0.0%	11 1.2%	
Berat	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	
Total	41 50%	41 50%	82 100%	

Berdasarkan tabel 5 didapatkan hasil mayoritas responden lebih banyak mengalami tingkat depresi ringan dengan jumlah 40 orang (48,8%) pada mahasiswa tinggal bersama orang tua dan 41 orang (50,0%) pada mahasiswa tinggal sendiri.

Berdasarkan hasil analisa dengan menggunakan uji statistik yang digunakan yaitu *Chi-square* didapatkan *p value* (1,000) > (0,05). Hal ini berarti H_0 gagal ditolak dan dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat depresi antara mahasiswa yang tinggal bersama orang tua dan tinggal sendiri.

PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

a. Karakteristik responden

Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan hasil usia terbanyak responden yaitu usia 20 tahun pada responden yang tinggal bersama orang tua dengan jumlah 14 orang (34,1%) dan 19 tahun pada responden yang tinggal sendiri dengan jumlah 13 orang (31,7%). Usia 19 – 20 tahun merupakan usia pada fase dewasa awal. Fase dewasa awal merupakan proses pencarian kemandirian yaitu masa yang penuh dengan masalah dan ketengangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen, dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas, dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru (Jahja, 2011).

Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 36 orang (87,8%) yang tinggal bersama orang tua dan 33 orang (80,5%) pada responden yang tinggal sendiri.

Hasil ini sesuai dengan data yang didapatkan bahwa mayoritas mahasiswa keperawatan Universitas Riau berjenis kelamin perempuan.

Pengalaman tinggal sendiri sebelumnya responden terbanyak yaitu tidak pernah tinggal sendiri sebelumnya dengan jumlah 28 orang (68,3%) yang tinggal bersama orang tua dan 25 orang (61,0%) pada responden yang tinggal sendiri. Berdasarkan data yang didapatkan peneliti bahwa rata-rata mahasiswa Fakultas Keperawatan belum pernah berpisah hidup dari orang tua sebelumnya.

b. Tingkat kecemasan responden yang tinggal bersama orang tua dan sendiri.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa tinggal bersama orang tua sebagian besar berada pada tingkat kecemasan sedang sebanyak 27 orang (65,9%). Mahasiswa yang tinggal bersama orang tua mempunyai respon keluarga terhadap kondisi dan situasi yang dialami mahasiswa dengan cara mengekspresikan kasih sayang terhadap mahasiswa (Achjar,2010). Hal ini menyebabkan mahasiswa dituntut untuk lebih bersungguh-sungguh dalam menjalani perkuliahan, sehingga mahasiswa yang tinggal bersama orang tua mengalami kecemasan untuk mendapatkan nilai terbaik di tempat perkuliahan.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa tinggal sendiri sebagian besar berada pada tingkat kecemasan sedang sebanyak 24 orang (58,5%). Mahasiswa yang tinggal sendiri lebih rentan terhadap kecemasan. Beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa seperti mahasiswa dituntut hidup mandiri. Haryono (2011), mengatakan bahwa mahasiswa yang tinggal sendiri harus hidup terpisah dari orang tua dan mengatasi masalah yang dialami tanpa bantuan orang tua. Hal ini menyebabkan mahasiswa yang tinggal sendiri memiliki masalah yang ditanggung sendiri sehingga mahasiswa merasa khawatir dan gelisah (Riyadi & Purwanto, 2009).

c. Tingkat depresi responden yang tinggal bersama orang tua dan tinggal sendiri.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa depresi yang dialami mahasiswa tinggal bersama orang tua mayoritas berada pada tingkat ringan sebanyak 40 orang (97,6%). Hal ini disebabkan karena mahasiswa yang tinggal bersama orang tua dapat tinggal dengan nyaman, tenang, dan

dapat menceritakan beban atau masalah yang dihadapi kepada orang tua.

Penelitian Amelia (2016) menjelaskan bahwa mahasiswa yang tinggal bersama orang tua mendapatkan dukungan dari orang tua secara langsung berupa kasih sayang, motivasi, perhatian, pendampingan, bantuan dan lain lain. Dukungan orang tua menjadi sumber kekuatan bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan dan beratnya beban yang dihadapi saat proses perkuliahan.

Adanya dukungan dari orang tua menyebabkan mahasiswa akan merasa lebih percaya diri. Semakin tinggi kepercayaan diri seseorang maka semakin rendah tingkat depresi yang dialami.

Hasil Penelitian pada mahasiswa tinggal sendiri menunjukkan bahwa seluruh responden yang tinggal sendiri mengalami depresi tingkat ringan sebanyak 41 orang (100%). Hal ini dikarenakan mahasiswa tinggal sendiri mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya. Dukungan teman sebaya dapat berupa berbagi pengalaman baik dari lingkungan tempat tinggal maupun lingkungan perkuliahan sehingga beban atau masalah yang dialami akan terasa lebih ringan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Karin (2017) yang menjelaskan bahwa mahasiswa tinggal sendiri memiliki banyak teman-teman sebaya yang bisa menolong atau memberikan masukan saat ada masalah perkuliahan.

Penelitian Amelia (2016) menjelaskan bahwa dukungan sosial dan kehadiran yang diperoleh seseorang dari teman yang memberikan nasehat, memotivasi, mengarahkan, memberi semangat, dan menunjukkan jalan keluar ketika sedang mengalami masalah dapat mempengaruhi cara seseorang mengontrol dan menekan munculnya tekanan atau stres berkelanjutan yang dialaminya. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima seseorang, maka semakin rendah gangguan depresi yang dapat dialami.

2. Analisa Bivariat

a. Perbedaan Tingkat kecemasan responden yang tinggal bersama orang tua dan sendiri.

Hasil analisa menunjukkan p value $(0,792) > (0,05)$, hal ini berarti H_0 gagal ditolak dan dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat kecemasan mahasiswa tinggal bersama orang tua dan tinggal sendiri. Hasil ini tidak

hanya disebabkan karena faktor tempat tinggal tetapi ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa tinggal bersama orang tua dan tinggal sendiri. Mahasiswa keperawatan memiliki pengetahuan dan cara yang lebih baik dalam mengatasi kecemasan dibandingkan mahasiswa pada umumnya karena mahasiswa keperawatan telah diberikan ilmu mengenai konsep kecemasan.

Mahasiswa tinggal bersama orang tua dan tinggal sendiri sama-sama mendapatkan dukungan. Mahasiswa tinggal bersama orang tua mendapatkan dukungan langsung dari orang tua dan mahasiswa tinggal sendiri mendapatkan dukungan dari teman sebaya. Hal ini sejalan dengan penelitian Rauzatul (2011) menyebutkan bahwa mahasiswa yang tinggal dengan orang tua mendapatkan dukungan langsung dari orang tua sehingga merasa mendapatkan pertolongan kapanpun dibutuhkan. Mahasiswa tinggal sendiri mendapatkan dukungan sosial yaitu dukungan dari teman sebaya sehingga masalah yang dirasakan dapat diselesaikan dengan cara berbagi pengalaman terutama masalah perkuliahan. Mahasiswa tinggal sendiri merasa mampu mengatasi masalah yang dihadapi sehingga kecemasan yang dialaminya berkurang.

Self-efficacy (efikasi diri) merupakan salah satu faktor mempengaruhi kecemasan pada seseorang. *Self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengatasi suatu masalah (Blackburn & Davidson, 1994 dalam Safaria & Saputra, 2012). Pendapat ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Hartono (2012) menjelaskan bahwa ada pengaruh *self-efficacy* terhadap tingkat kecemasan. Semakin tinggi *self-efficacy* mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasan mahasiswa.

Faktor lain yaitu pengetahuan yang telah dimiliki seseorang dalam menghadapi kecemasan. Hal ini sesuai dengan Blackburn dan Davidson (1994 dalam Safaria & Saputra, 2012) yang menyatakan bahwa aspek yang dapat mempengaruhi kecemasan yaitu pengetahuan yang dimiliki seseorang tentang situasi yang sedang dirasakan.

Mekanisme koping seseorang juga merupakan faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan. Mekanisme koping merupakan cara seseorang untuk mengatasi kecemasan (Riyadi & Purwanto, 2009). Seseorang yang

memiliki mekanisme koping yang baik, maka semakin rendah tingkat kecemasan seseorang.

b. Perbedaan tingkat depresi pada mahasiswa yang tinggal bersama orang tua dengan yang tinggal sendiri.

Hasil analisa menunjukkan *p value* (1,000) > (0,05), hal ini berarti H_0 gagal ditolak dan dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat depresi mahasiswa tinggal bersama orang tua dan tinggal sendiri di Fakultas Keperawatan Universitas Riau.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Karin (2017), bahwa tidak terdapat hubungan antara tempat tinggal dengan tingkat depresi mahasiswa. Hal ini dikarenakan mahasiswa tinggal bersama orang tua dan mahasiswa tinggal sendiri sama-sama mendapatkan dukungan. Mahasiswa tinggal bersama orang tua mendapatkan dukungan langsung dari orang tua dan mahasiswa tinggal sendiri mendapatkan dukungan dari teman sebaya.

Hasil yang sama dengan penelitian Hadianto (2014) menjelaskan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tempat tinggal dengan tingkat depresi karena pengaruh teknologi dan alat komunikasi yang semakin canggih sehingga batas-batas wilayah tidak menjadi penghalang mahasiswa yang tinggal sendiri untuk bercerita tentang kesulitan yang dihadapi kepada orang tua melalui *video call*, telepon, dan *short message service* (sms). Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau mayoritas memiliki *smartphone* sehingga jarak bukan menjadi penghalang untuk berkomunikasi dengan orang tua walaupun tinggal sendiri.

Faktor lain yang mempengaruhi tingkat depresi yaitu kemampuan dan pengalaman seseorang dalam mencari solusi ketika menghadapi masalah tertentu. Hal ini sesuai dengan penelitian Cynthia dan Zulkaida (2009) yang menyatakan bahwa seseorang yang memiliki kemampuan dan pengalaman dalam mengatasi masalah yang dihadapi dan terbiasa menganalisis masalah mendukung seseorang untuk menemukan solusi dan menurunkan tingkat depresi.

Tingkat depresi dipengaruhi oleh respon dan cara seseorang menanggapi atau memberikan respon terhadap masalah yang dialami. Hal ini sesuai dengan penelitian Berkel (2009) yang

menjelaskan bahwa mekanisme koping merupakan faktor penentu tingkat depresi seseorang.

Faktor lain yang mempengaruhi depresi yaitu pertahanan diri seseorang. Seseorang yang memiliki pertahanan diri yang baik maka memiliki tingkat depresi yang rendah (Saam & Wahyuni, 2013). Teori lain juga mengatakan faktor psikologis seseorang juga mempengaruhi tingkat depresi. Menurut Lubis (2009), faktor psikologis yang mempengaruhi tingkat depresi seseorang yaitu kepribadian, pola pikir, dan harga diri (*self-esteem*).

SIMPULAN

Berdasarkan uji statistik yang digunakan yaitu *Chi-square* didapatkan *p value* (0,792) > (0,05), yang berarti tidak ada perbedaan tingkat kecemasan antara mahasiswa yang tinggal bersama orang tua dan tinggal sendiri. Berdasarkan uji statistik yang digunakan yaitu *Chi-square* didapatkan *p value* (1,000) > (0,05), yang berarti tidak ada perbedaan tingkat depresi antara mahasiswa yang tinggal bersama orang tua dan tinggal sendiri.

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk menambah ilmu pengetahuan dalam keperawatan khususnya keperawatan jiwa dan bagi peneliti selanjutnya diharapkan mengembangkan hasil penelitian ini dengan meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi tingkat kecemasan dan depresi mahasiswa tinggal bersama orang tua dan sendiri. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya tentang tingkat kecemasan dan depresi pada mahasiswa terkhusus mahasiswa keperawatan.

¹**Annisa Biiznillah Utami:** Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

²**Ns. Jumaini, M. Kep., Sp. Kep. J:** Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan Jiwa Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

³**Ns. Fathra Annis Nauli, M. Kep., Sp. Kep. J:** Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan Jiwa Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

Daftar Pustaka

- Achjar, K.A. H. (2010). *Aplikasi praktis asuhan keperawatan keluarga: Bagi mahasiswa keperawatan dan praktisi perawat puskesmas*. Jakarta: Sagung Seto
- Akbar, D. (2015). Hubungan antara tingkat kecemasan dengan prestasi akademik mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Amelia, M. A. F. (2016). Perbandingan tingkat depresi antara mahasiswa yang tinggal dengan orang tua dan tinggal sendiri pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI (2013, Desember). *Pokok-pokok hasil riset kesehatan dasar Provinsi Riau: Risesdas 2013*, diperoleh tanggal 22 Januari 2019 dari <http://terbitan.litbang.depkes.go.id/penerbitan/index.php/lpb/catalog/book/89>
- Berkel, H. K. (2009). The relationship between *personality*, coping styles and stress, anxiety and depression.
- Cynthia, T., & Zulkaida, A. (2009). *Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa dan Perbedaan berdasarkan Jenis Kelamin*.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2017). *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Hadianto, H. (2014). Prevalensi dan faktor-faktor risiko yang berhubungan dengan tingkat gejala depresi pada mahasiswa program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Mahasiswa PSPD FK Universitas Tanjungpura*.
- Hartono, D. R. (2017). pengaruh Self Efficacy (efikasi diri) terhadap tingkat kecemasan mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Sebelas Maret. *Dari Http://digilib. uns. ac. id. Diunduh, 20*.
- Haryono, A. (2011). Hubungan karakteristik mahasiswa dengan tingkat gejala anxietas pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Angkatan 2006, 2007, 2008, dan 2009. *Jurnal Mahasiswa PSPD FK Universitas Tanjungpura*.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana
- Karin, P. A. E. (2017). Gambaran tingkat depresi pada mahasiswa tingkat pertama program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran universitas udayana.
- Kementerian Kesehatan, R. I. (2016). Peran keluarga dukung kesehatan jiwa masyarakat. *Jakarta: Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat*.
- Lubis, N. L. (2009). *Depresi: tinjauan psikologis*. Jakarta: Kencana
- Mckay, G., & Dinkmeyer, D. (2017). *How you feel is up to you*. Bandung: Grasindo
- Pieter, H. Z., & Lubis, N.L. (2010). *Pengantar psikologi dalam keperawatan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Rauzatul, J. (2011). *Hubungan antara motivasi mahasiswa dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa semester I di Fakultas Kedokteran Syiah Kuala*. Banda Aceh: Fakultas Kedokteran Kuala Syiah
- Riyadi, S. & Purwanto, T. (2009). *Asuhan keperawatan jiwa*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Rizki, A.M. (2018). *7 Jalan mahasiswa*. Jawa Barat: CV Jejak
- Saam, Z., & Wahyuni, S. (2013). *Psikologi keperawatan*. Jakarta: Rajawali Press
- Safaria, T. & Saputra, N. E. (2012). *Manajemen emosi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sarwono, S. W. (2013). *Pengantar psikologi umum*. Jakarta: Rajawali Pers
- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dan praktik keperawatan kesehatan jiwa buku 1 edisi Indonesia (Keliat, B. A., Penerjemah)*. Singapura: Elsevier
- Setiyani, R. Y. (2018). Perbedaan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru di Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Non Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 16-28.
- World Health Organization. (2017). *Depression and other common mental disorders: global health estimates* (No. WHO/MSD/MER/2017.2). World Health Organization.
- Widosari, Y. W. (2010). Perbedaan derajat kecemasan dan depresi mahasiswa kedokteran preklinik dan ko-asisten di FK UNS Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Sebelas Maret Surakarta).