

ANALISIS TINGKAT DEPRESI PADA SISWA SMK JAKARTA RAYA 2

ANALYSIS OF DEPRESSION LEVELS AMONG STUDENTS OF SMK JAKARTA RAYA 2

Cinta Pebriyanti¹, Erlina Dian Safitri², Leticia Marchelina³, Cindy Marisa⁴

Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Pengetahuan Sosial
Universitas Indraprasta PGRI

email: cintafebriyanti0902@gmail.com¹, erliadians044@gmail.com², leticiamarchelina@gmail.com³,
cindy.marisa@unindra.ac.id⁴

Abstrak

Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental terus mengalami peningkatan, termasuk di Indonesia. Seiring dengan tekanan sosial, ekonomi, dan kemajuan teknologi, gangguan mental seperti depresi menjadi isu krusial yang berdampak luas terhadap kualitas hidup, prestasi akademik, dan kehidupan sosial, terutama pada remaja. Berdasarkan data WHO, prevalensi depresi meningkat secara global, dengan mayoritas kasus terjadi di negara berkembang, termasuk Indonesia. Masa remaja yang ditandai oleh perubahan emosional dan psikologis meningkatkan kerentanan terhadap depresi, terutama jika dihadapkan pada tekanan akademik, kekerasan, serta minimnya dukungan emosional. Remaja yang mengalami depresi umumnya menunjukkan gejala seperti kesedihan berkepanjangan, penarikan diri dari lingkungan sosial, gangguan pola makan dan tidur, serta munculnya pikiran menyakiti diri. Dengan mempertimbangkan tingginya risiko tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat dan faktor penyebab depresi pada siswa SMK. Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu menjadi dasar dalam menyusun strategi pencegahan dan penanganan depresi yang lebih efektif serta mendukung terciptanya lingkungan belajar yang sehat secara mental.

Kata Kunci: Remaja, Depresi

Abstract

Awareness of the importance of mental health continues to grow globally, including in Indonesia. With increasing social, economic pressures, and technological advancements, mental disorders such as depression have become critical issues that significantly impact quality of life, academic performance, and social functioning, particularly among adolescents. According to WHO data, the global prevalence of depression is on the rise, with the majority of cases occurring in developing countries, including Indonesia. Adolescence, marked by emotional and psychological changes, increases vulnerability to depression, especially when combined with academic pressure, experiences of violence, and lack of emotional support. Teenagers with depression often exhibit symptoms such as prolonged sadness, social withdrawal, disturbed eating and sleeping patterns, and self-harming thoughts. Considering the high level of risk, this study aims to analyze the prevalence and contributing factors of depression among vocational high school (SMK) students. The findings are expected to serve as a foundation for developing more effective prevention and intervention strategies, as well as supporting the creation of mentally healthy learning environments.

Keywords: Teenager, Depression

1. PENDAHULUAN

Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental terus meningkat di berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia. Seiring dengan bertambahnya tekanan sosial, ekonomi, dan kemajuan teknologi, isu kesehatan mental menjadi semakin krusial. Menjaga kesehatan mental merupakan bagian vital dalam mencapai keseimbangan hidup dan kesejahteraan secara menyeluruh. Sama halnya dengan kesehatan fisik, kesehatan mental juga membutuhkan perhatian dan penanganan yang memadai. Salah satu gangguan mental yang paling umum, yaitu depresi, dapat berdampak besar terhadap kualitas hidup, prestasi belajar, dan kehidupan sosial pelajar.

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), depresi menempati posisi keempat dalam daftar penyakit global (Nathasya et al., 2024).

Berdasarkan data dari WHO, angka penderita depresi di seluruh dunia terus mengalami kenaikan setiap tahunnya, bahkan mencapai 20%. Mayoritas kasus tersebut—sekitar 80%—terjadi di negara-negara berkembang. Di Indonesia, sekitar 6,1% dari populasi mengalami depresi. Selama tahun 2019 hingga 2020, secara global terjadi lonjakan kasus depresi sebesar 20%. Di Indonesia sendiri, dalam kurun waktu yang sama, jumlah penderita depresi naik hingga 8,3% dari total penduduk (Suryani & Yazia, 2024).

WHO menyatakan bahwa sebagian remaja memiliki potensi yang lebih besar untuk mengalami gangguan kesehatan mental. Masa remaja, yang berlangsung dari usia 12 hingga 20 tahun, merupakan periode peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa. Pada tahap ini, remaja mengalami banyak perubahan emosional yang menuntut kemampuan beradaptasi. Bila mereka kesulitan menyesuaikan diri, hal ini dapat menimbulkan berbagai tantangan psikologis, seperti munculnya perasaan tidak berdaya, rendah diri, dan hilangnya harapan. Pola pikir negatif yang terus-menerus dapat meningkatkan risiko remaja mengalami depresi (Putri et al., 2022).

Berdasarkan perkiraan WHO, sekitar 3,8% dari populasi mengalami depresi, dengan 5% di antaranya adalah orang dewasa, dan 5,7% merupakan individu berusia di atas 60 tahun. Selain itu, WHO juga mengungkapkan bahwa depresi diperkirakan dialami oleh 1,1% remaja berusia 10-14 tahun serta 2,8% remaja berusia 15-19 tahun (Putri et al., 2022).

Salah satu tanda depresi adalah perubahan suasana hati yang terjadi secara tiba-tiba dan tidak terduga. Depresi pada remaja merupakan kondisi serius yang dapat memengaruhi perilaku, emosi, serta cara mereka berpikir. Gangguan ini bersifat menetap dan memerlukan penanganan menyeluruh dari berbagai pihak agar dapat diatasi dengan baik. Jika tidak mendapatkan perawatan, depresi dapat berdampak negatif pada kesehatan mental di masa depan serta memengaruhi kehidupan akademik, keluarga, dan hubungan sosial remaja. Depresi pada remaja merupakan masalah kesehatan mental yang serius dengan dampak luas terhadap perilaku, kemampuan sosial, prestasi akademik, dan kesejahteraan emosional. Gejala yang muncul seringkali mencakup kesedihan berkepanjangan, menarik diri dari lingkungan sosial, gangguan tidur dan pola makan, serta munculnya pikiran untuk menyakiti diri. Faktor pemicu bervariasi, mulai dari tekanan akademik, kekerasan, hingga kurangnya dukungan emosional. Tiga aspek utama yang diduga berperan dalam timbulnya depresi adalah faktor biologis, genetik, dan psikososial.

Urgensi penelitian mengenai depresi, khususnya di kalangan siswa SMK, sangat tinggi mengingat belum banyak data spesifik yang tersedia. Penelitian ini penting untuk memahami tingkat serta penyebab depresi pada siswa, sehingga dapat dirumuskan pendekatan yang lebih tepat, berbasis data, dan mampu menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung kesehatan mental.

Dengan demikian, para remaja memiliki kesempatan lebih besar untuk berkembang secara optimal, baik dalam pendidikan maupun dalam kehidupan sosial mereka.

2. METODE PENELITIAN

Sesuai dengan masalah yang akan dibahas oleh peneliti, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Metode penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya. Pemilihan jenjang sekolah ini dimaksudkan karena siswa SMK dianggap dapat mewakili remaja yang sedang mengalami masa pubertas serta mempunyai tanggung jawab yang lebih besar.

Desain penelitian yang digunakan adalah survey deskriptif, yaitu dengan mengumpulkan data dari sampel populasi menggunakan kuesioner, sehingga dapat menggambarkan atau mendeskripsikan suatu fenomena, karakteristik, atau variabel secara objektif dan sistematis menggunakan data numerik/statistik, tanpa melakukan manipulasi atau intervensi pada subjek penelitian.

Adapun lokasi penelitian ini bertempat di SMK Jakarta Raya 2. Populasi target pada penelitian ini adalah seluruh siswa SMK Jakarta Raya 2 yang berjumlah 140 siswa. Populasi terjangkau yang digunakan dalam penelitian ini seluruh siswa kelas XI yang berjumlah 54 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah random sampling dengan besaran sampel yang diambil menggunakan rumus slovin hasil sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini berjumlah 48 siswa kelas XI.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuesioner merupakan suatu teknik pengumpulan data yang berisi serangkaian pertanyaan atau pernyataan yang wajib diisi atau dijawab oleh responden. Kuesioner atau angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengukuran skala depresi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrument kuesioner atau angket. Instrumen penelitian telah dilakukan uji validitas terlebih dahulu menggunakan aplikasi SPSS 26.

Uji signifikansi dilakukan dengan membandingkan nilai r hitung dengan nilai r tabel. Untuk menentukan apakah suatu item layak digunakan, biasanya dilakukan pengujian signifikansi koefisien korelasi pada tingkat signifikansi 0,05. Artinya, sebuah item dinyatakan valid apabila memiliki korelasi yang signifikan terhadap skor total. Jika nilai r hitung melebihi nilai r tabel dan bernilai positif, maka item tersebut dianggap valid. Sebaliknya, apabila nilai r hitung lebih kecil dari r tabel, maka item tersebut

tidak memenuhi syarat validitas.

Hasil dari uji validitas menggunakan SPSS 26 dinyatakan dari 40 item pernyataan terdapat 10 item pernyataan yang tidak valid dan item pernyataan yang valid sejumlah 30 item pernyataan.

Untuk memastikan bahwa penelitian ini memiliki kualitas yang dapat dipertanggungjawabkan, langkah awal yang dilakukan adalah mengukur tingkat reliabilitas secara internal. Reliabilitas instrumen mengacu pada sejauh mana alat ukur tersebut konsisten dan sesuai dengan tujuan pengukuran, sehingga dapat dipercaya. Dalam penelitian ini, pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan rumus Alpha Cronbach. Suatu variabel dinyatakan reliabel apabila nilai Alpha Cronbach yang dihasilkan $> 0,70$.

Berdasarkan uji reliabilitas menggunakan IBM SPSS Statistic 26 instrumen penelitian dinyatakan reliable karena nilai Cronbach's Alpha 0,915 dimana $> 0,70$ maka instrumen dinyatakan reliable.

Teknik analisis data pada penelitian ini adalah statistic deskriptif. Statistik deskriptif digunakan dalam penelitian untuk menggambarkan karakteristik objek kajian berdasarkan data dari sampel atau populasi. Teknik ini menyajikan data melalui ukuran-ukuran seperti rata-rata (mean), standar deviasi, varians, nilai maksimum, dan minimum. Selain itu, statistik deskriptif juga berperan dalam mentransformasikan data ke dalam bentuk tabel agar lebih mudah dibaca dan ditafsirkan.

Dalam penelitian ini, metode ini dimanfaatkan untuk mengidentifikasi variabel depresi serta menyajikan hasil temuan secara sistematis dan informatif.

Table 2. Statistik Deskriptif

N	Valid	48
	Missing	0
Mean		112.2708
Std. Deviation		16.83934
Minimum		66.00
Maksimum		148.00

Uji hipotesis dalam penelitian ini ingin melihat tingkat depresi siswa di SMK Jakarta Raya 2. Data diperoleh dari hasil pengumpulan data, diproses sesuai dengan jenis data kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan angka metode statistik. Dalam penelitian ini, variabel yang digunakan adalah variabel tunggal yakni depresi, maka hipotesis yang digunakan adalah hipotesis deskriptif.

3. HASIL PENELITIAN

Tingkat Depresi pada Siswa di SMK Jakarta Raya 2.

Analisis Kategorisasi

Tabel 2. Analisis Kategorisasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	7	14.6	14.6	14.6
Sedang	34	70.8	70.8	85.4
Tinggi	7	14.6	14.6	100.0
Total	48	100.0	100.0	

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan tingkat depresi pada siswa berdasarkan total skor skala depresi. Hasil menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat depresi berat sebanyak 14,6% atau 7 siswa. Pada kategori depresi sedang menunjukkan sebanyak 70,8% atau 34 orang siswa. Pada kategori depresi ringan menunjukkan hasil sebanyak 14,6% atau 7 orang siswa.

Berdasarkan perkiraan WHO, sekitar 3,8% dari populasi mengalami depresi, dengan 5% di antaranya adalah orang dewasa, dan 5,7% merupakan individu berusia di atas 60 tahun. Selain itu, WHO juga mengungkapkan bahwa depresi diperkirakan dialami oleh 1,1% remaja berusia 10-14 tahun serta 2,8% remaja berusia 15-19 tahun (Putri et al., 2022).

Depresi merupakan suatu kondisi gangguan mental pada seorang individu yang memiliki dampak secara psikis. Terutama pada remaja yang notabene masih memiliki kondisi psikis yang labil. Depresi dialami oleh remaja adalah puncak dari adanya semua perasaan bersalah, perasaan marah, perasaan tidak berarti dan tidak diinginkan (Purwoningrum & Mandagi, 2020).

Depresi dapat menyebabkan berbagai masalah dalam komunikasi. Gangguan ini teridentifikasi ketika kesulitan berkomunikasi pada anak cukup signifikan hingga berdampak pada tumbuh kembang, pencapaian belajar, serta kegiatan sehari-hari seperti bersosialisasi (Nurtanti, 2021).

Salah satu konsekuensi dari depresi pada remaja adalah penurunan prestasi akademik (Praptikaningtyas et al., 2019). Apabila tidak segera ditangani, kondisi depresi dapat berkembang menjadi gangguan kejiwaan. Gangguan tersebut pada anak-anak dan remaja ditandai oleh perilaku yang tidak sesuai dengan tahap perkembangan usia, menyimpang dari norma budaya, serta berdampak pada terganggunya kemampuan mereka dalam beradaptasi (Kusumawati & Hartono, 2010).

Salah satu upaya penanganan depresi pada remaja adalah intervensi psikososial, yaitu *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Depresi pada remaja mengalami penurunan yang bermakna setelah mendapatkan intervensi berupa *Cognitive Behavior Therapy* (Florensa et al., 2016). Intervensi dengan *Cognitive Behavior Therapy* ini dapat menjadi salah alternative untuk menangani depresi pada remaja supaya kondisi depresi pada remaja dapat berangsur-angsur berkurang dan tidak menjadi semakin parah, sehingga dampak dari depresi pada remaja dapat dicegah (Purwoningrum & Mandagi, 2020).

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menggunakan skala depresi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami depresi tingkat sedang, sedangkan yang mengalami depresi ringan dan berat jumlahnya lebih sedikit tapi tetap perlu diperhatikan. Kondisi ini cukup serius karena depresi bisa membuat remaja merasa tidak berharga, sulit berkomunikasi, dan prestasi sekolahnya menurun. Bahkan, jika tidak segera ditangani, bisa menyebabkan gangguan mental yang lebih parah, termasuk munculnya pikiran untuk bunuh diri. Oleh karena itu, sekolah perlu memberikan perhatian khusus dan bisa memberikan bantuan, misalnya dengan terapi seperti Cognitive Behavior Therapy (CBT), yang terbukti bisa membantu mengurangi depresi pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Florensa, F., BA, K., & IY, W. (2016). Peningkatan Efikasi Diri dan Penurunan Depresi pada Remaja dengan Cognitive Behavior Therapy. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(3).
- Kusumawati, F., & Hartono, Y. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Salemba Medika.
- Nathasya, H., Nuraini, P., Thohiroh, S. Z. A., Salma, T., & Rozzaqyah, F. (2024). ANALISIS TINGKAT DAN FAKTOR PENYEBAB DEPRESI SE ASIA TENGGARA. *Jurnal Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, 5(1), 70–80.
- Nurtanti, S. (2021). Analisis Tingkat Depresi Pada Siswi Smk Muhammadiyah Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Keperawatan*, 10(2), 8–19.
- Praptikaningtyas, A. A. I., Wahyuni, A. A. S., & Aryani, L. (2019). Hubungan Tingkat Depresi pada Remaja degan Prestasi Akademis Siswa SMA Negeri 4 Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(7), 1–5.
- Purwoningrum, A. K., & Mandagi, A. M. (2020). Tingkat Depresi pada Remaja di Banyuwangi Berdasarkan Jenis Kelamin Menggunakan Beck Depression Inventory-II. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 105–111.
<http://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/prev>
enti f
- Putri, F. S., Nazihah, Z., Ariningrum, D. P., Celesta, S., & Kharin Herbawani, C. (2022). Depresi Remaja di Indonesia: Penyebab dan Dampaknya. *Jurnal Kesehatan Poltekes Kemenkes Ripang Kalpinang*, 10(2)(2), 99–108.
- Suryani, U., & Yazia, V. (2024). Hubungan Tingkat Depresi Dengan Social Media Addiction Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 16(2), 783–790.