



EDUKASI DAN SKRINING DINI RISIKO DEPRESI MAHASISWA BERDASARKAN INDIKATOR BEBAN KEHIDUPAN

Dini Ridha Dwiki Putri¹, Muhammad Reza Fahlevi², Ulfah Indriani³,
Elvin Syahrin⁴, Muhammad Sadikin⁵, Rini Oktari Batubara⁶

^{1,2,4,5,6}Universitas Potensi Utama, Kota Medan, Sumatera Utara, Indonesia

³Universitas Dharmawangsa, Kota Medan, Sumatera Utara, Indonesia



*Corresponding author

Email : putrydiny11@gmail.com

HP: -

Kata Kunci:

Kesehatan Mental;
Skrining Dini;
Risiko Depresi;
Beban Kehidupan;
Mahasiswa;

Keywords:

Mental Health;
Early Screening;
Depression Risk;
Life Burden;
Students;

ABSTRAK

Kesehatan mental mahasiswa perlu mendapat perhatian karena beban kehidupan dapat meningkatkan risiko depresi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai kesehatan mental serta melaksanakan skrining dini risiko depresi berdasarkan indikator beban kehidupan. Kegiatan diikuti oleh 65 mahasiswa melalui tahapan edukasi, pengisian form skrining, pendampingan, dan evaluasi. Form skrining disusun berdasarkan delapan indikator, yaitu beban akademik, beban finansial, hubungan sosial, beban keluarga, kondisi pribadi, gaya hidup, masa depan, dan media sosial. Hasil skrining menunjukkan 6,15% peserta berada pada kategori normal, 27,69% risiko depresi ringan, 61,54% risiko depresi sedang, dan 4,62% risiko depresi berat. Kegiatan ini meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya deteksi dini dan diharapkan menjadi program preventif berkelanjutan untuk mendukung kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi.

ABSTRACT

Student mental health requires serious attention because life burdens can increase the risk of depression. This community service program aimed to improve students' knowledge of mental health and conduct early depression risk screening based on life burden indicators. The program involved 65 students through educational sessions, screening form completion, assistance, and evaluation. The screening form was developed based on eight indicators: academic burden, financial burden, social relationships, family burden, personal conditions, lifestyle, future concerns, and social media. The screening results indicated that 6.15% of participants were classified as normal, 27.69% as having mild depression risk, 61.54% as having moderate depression risk, and 4.62% as having severe depression risk.



PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting yang berpengaruh terhadap kualitas hidup, prestasi akademik, dan produktivitas mahasiswa. Berbagai tuntutan selama menjalani pendidikan di perguruan tinggi, seperti beban akademik, kesulitan finansial, hubungan sosial, permasalahan keluarga, kondisi pribadi, gaya hidup, kekhawatiran terhadap masa depan, serta penggunaan media sosial dapat menjadi akumulasi beban kehidupan yang meningkatkan risiko terjadinya depresi. Apabila kondisi tersebut tidak dikenali sejak dini, maka dapat berdampak pada penurunan motivasi belajar, rendahnya prestasi akademik, menurunnya kualitas interaksi sosial, hingga meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental yang lebih serius (Sarwadi & Adithia, 2025).

Berdasarkan hasil observasi dan kajian yang dilakukan pada mahasiswa, masih banyak mahasiswa yang belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai faktor-faktor risiko depresi serta pentingnya deteksi dini terhadap kondisi kesehatan mental. Sebagian besar mahasiswa juga belum pernah melakukan skrining kesehatan mental secara mandiri maupun memanfaatkan layanan konseling yang tersedia di lingkungan perguruan tinggi. Kondisi ini menyebabkan berbagai permasalahan psikologis sering kali baru diketahui ketika telah memasuki tahap yang lebih berat sehingga penanganannya menjadi lebih kompleks.

Tim pengabdian sebelumnya telah mengembangkan sebuah model skrining risiko depresi berdasarkan indikator beban kehidupan yang meliputi beban akademik, beban finansial, hubungan sosial, beban keluarga, kondisi pribadi, gaya hidup, masa depan, dan media sosial. Model tersebut menunjukkan kemampuan yang baik dalam mengidentifikasi tingkat risiko depresi mahasiswa sehingga berpotensi dimanfaatkan sebagai media skrining awal dan edukasi kesehatan mental. Namun demikian, hasil penelitian tersebut belum banyak diterapkan secara langsung kepada mahasiswa sebagai sasaran utama sehingga diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk menjembatani pemanfaatan hasil penelitian menjadi solusi yang memberikan manfaat nyata (Putri dkk., 2024).

Melalui kegiatan pengabdian ini dilaksanakan program edukasi mengenai kesehatan mental sekaligus pelaksanaan skrining dini risiko depresi berdasarkan indikator beban kehidupan. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai kesehatan mental, faktor-faktor risiko depresi, pentingnya deteksi dini, serta strategi pencegahan yang dapat dilakukan oleh mahasiswa. Selanjutnya peserta melakukan skrining secara mandiri menggunakan instrumen yang telah disusun sehingga setiap peserta memperoleh gambaran mengenai tingkat risiko depresi yang dimiliki berdasarkan kondisi beban kehidupan yang dialami.

Pelaksanaan edukasi dan skrining dini ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kepedulian mahasiswa terhadap kesehatan mental, mendorong perilaku untuk melakukan deteksi dini secara mandiri, serta menjadi langkah preventif dalam mengurangi risiko depresi di lingkungan perguruan tinggi. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat mendukung program kampus dalam menciptakan lingkungan akademik yang lebih sehat, adaptif, dan peduli terhadap kesehatan mental mahasiswa (Sadikin dkk., 2026).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif yang bertujuan meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai kesehatan mental serta melakukan skrining dini risiko depresi berdasarkan indikator beban kehidupan (Putri dkk., 2026). Sasaran kegiatan adalah mahasiswa aktif yang berada di lingkungan perguruan tinggi. Pelaksanaan kegiatan terdiri atas lima tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan melakukan koordinasi bersama pihak fakultas, program studi, dan dosen pengampu untuk menentukan jadwal, lokasi, serta jumlah peserta kegiatan. Selanjutnya tim pengabdian menyiapkan materi edukasi mengenai kesehatan mental, menyusun instrumen skrining risiko depresi berdasarkan delapan indikator beban kehidupan, serta mempersiapkan media presentasi, lembar evaluasi, dan perangkat pendukung kegiatan.

2. Tahap Edukasi Kesehatan Mental

Pada tahap ini peserta diberikan penyuluhan mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi. Materi yang disampaikan meliputi pengertian depresi, faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa, dampak beban kehidupan terhadap kondisi psikologis, pentingnya deteksi dini, serta langkah-langkah pencegahan dan penanganan awal. Kegiatan edukasi dilakukan melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan sesi tanya jawab sehingga peserta dapat memahami materi secara lebih komprehensif.

3. Tahap Skrining Dini Risiko Depresi

Setelah kegiatan edukasi, peserta melakukan skrining secara mandiri dengan mengisi form skrining risiko depresi yang telah disusun berdasarkan 8 (delapan) indikator beban kehidupan, yaitu beban akademik, beban finansial, hubungan sosial, beban keluarga, kondisi pribadi, gaya hidup, masa depan, dan media sosial. Form skrining berisi pernyataan yang harus diisi oleh peserta sesuai dengan kondisi yang dialami selama 3 bulan terakhir menggunakan Skala Likert sebagai penilaian yang telah ditentukan. Selama proses pengisian, tim pengabdian memberikan pendampingan untuk memastikan peserta memahami setiap pernyataan dan mengisi form secara objektif. Setelah pengisian selanjutnya dilakukan klasifikasi risiko depresi masing-masing peserta berdasarkan akumulasi beban kehidupan yang dialami, sehingga peserta dapat mengenali kondisi kesehatan mentalnya sebagai langkah awal deteksi dini.

4. Tahap Pendampingan dan Interpretasi Hasil

Tim pengabdian melakukan pendampingan selama proses pengisian kuesioner serta memberikan penjelasan mengenai hasil skrining yang diperoleh peserta. Hasil skrining dikelompokkan ke dalam kategori normal, risiko rendah, risiko sedang, dan risiko tinggi. Peserta juga diberikan rekomendasi mengenai strategi pengelolaan stres, pentingnya menjaga keseimbangan aktivitas akademik dan kehidupan pribadi, serta informasi mengenai layanan konseling yang tersedia apabila diperlukan.

5. Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk mengetahui efektivitas program pengabdian melalui penyebaran kuesioner evaluasi kepada peserta. Aspek yang dievaluasi meliputi tingkat pemahaman peserta terhadap materi, manfaat kegiatan, kemudahan pelaksanaan skrining, serta kepuasan terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Hasil evaluasi digunakan sebagai bahan perbaikan dan pengembangan program pengabdian pada kegiatan berikutnya. Keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan:

- a) Meningkatnya pengetahuan peserta mengenai kesehatan mental dan faktor risiko depresi.
- b) Seluruh peserta mampu menyelesaikan proses skrining secara mandiri.
- c) Peserta mengetahui kategori tingkat risiko depresi berdasarkan indikator beban kehidupan.
- d) Peserta memahami langkah-langkah pencegahan dan upaya menjaga kesehatan mental.
- e) Peserta memberikan respon positif terhadap pelaksanaan kegiatan berdasarkan hasil evaluasi kepuasan.

HASIL PEMBAHASAN

1. Pelaksanaan Kegiatan Edukasi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan kepada mahasiswa sebagai upaya meningkatkan literasi kesehatan mental melalui edukasi dan skrining dini risiko depresi berdasarkan indikator beban kehidupan. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, pengenalan depresi, faktor-faktor risiko yang memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, serta pentingnya deteksi dini sebagai langkah preventif.

Materi yang diberikan mencakup 8 (delapan) indikator beban kehidupan, yaitu beban akademik, beban finansial, hubungan sosial, beban keluarga, kondisi pribadi, gaya hidup, masa depan, dan penggunaan media sosial. Selama sesi edukasi, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dengan aktif mengajukan pertanyaan dan berdiskusi mengenai berbagai permasalahan yang sering dihadapi selama menjalani perkuliahan. Kegiatan ini memberikan pemahaman bahwa depresi tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor, tetapi merupakan akumulasi berbagai tekanan yang dialami dalam kehidupan sehari-hari.

2. Pelaksanaan Skrining Dini Risiko Depresi

Setelah penyampaian materi, seluruh peserta mengikuti skrining risiko depresi menggunakan instrumen yang telah disusun berdasarkan indikator beban kehidupan. Proses skrining dilakukan secara mandiri dengan pendampingan tim pengabdian untuk memastikan setiap peserta memahami setiap butir pertanyaan dan mengisi kuesioner sesuai kondisi yang dialami.

Hasil skrining menunjukkan bahwa seluruh peserta berhasil menyelesaikan proses pengisian kuesioner tanpa kendala yang berarti. Berdasarkan hasil interpretasi, peserta dapat mengetahui kategori tingkat risiko depresi yang dimiliki sehingga memperoleh gambaran mengenai kondisi kesehatan mental masing-masing. Informasi tersebut diharapkan menjadi dasar bagi peserta untuk lebih

memperhatikan kesehatan mental serta segera memanfaatkan layanan konseling apabila memiliki tingkat risiko yang memerlukan perhatian lebih lanjut.

3. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan melalui penyebaran kuesioner setelah kegiatan selesai dilaksanakan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta menyatakan materi yang diberikan mudah dipahami, relevan dengan kondisi mahasiswa, serta memberikan wawasan baru mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Selain itu, peserta menilai bahwa proses skrining mudah dilakukan dan dapat membantu mengenali faktor-faktor beban kehidupan yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis.

Peserta juga menyampaikan bahwa kegiatan ini meningkatkan kesadaran untuk lebih terbuka terhadap permasalahan kesehatan mental serta mendorong mereka agar tidak ragu memanfaatkan layanan konseling yang tersedia di lingkungan perguruan tinggi apabila mengalami tekanan psikologis.

4. Hasil Survei (Berdasarkan 65 Responden Mahasiswa)

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diikuti oleh **65 mahasiswa** yang berasal dari dua program studi, yaitu **Sistem Informasi sebanyak 39 mahasiswa (60,00%)** dan **Rekayasa Perangkat Lunak sebanyak 26 mahasiswa (40,00%)**. Berdasarkan semester, mayoritas peserta berada pada **semester 6 sebanyak 55 mahasiswa (84,62%)**, sedangkan **semester 8 sebanyak 10 mahasiswa (15,38%)**. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada fase perkuliahan yang memiliki tuntutan akademik tinggi sehingga berpotensi mengalami tekanan dalam menyelesaikan tugas akhir maupun persiapan memasuki dunia kerja.

Berdasarkan jenis kelamin, peserta didominasi oleh **laki-laki sebanyak 36 orang (55,38%)** dan **perempuan sebanyak 29 orang (44,62%)**. Dari sisi usia, mayoritas peserta berada pada rentang **20–22 tahun sebanyak 54 orang (83,08%)**, diikuti usia **23–25 tahun sebanyak 10 orang (15,38%)**, serta **di atas 25 tahun sebanyak 1 orang (1,54%)**. Rentang usia tersebut merupakan masa transisi menuju kedewasaan yang umumnya diwarnai dengan berbagai tantangan akademik, sosial, dan perencanaan karier sehingga memerlukan perhatian terhadap kesehatan mental.

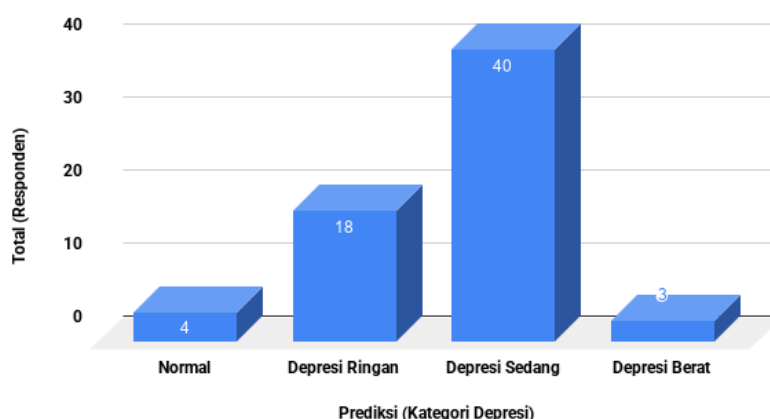
Data demografi juga menunjukkan bahwa **83,08%** peserta masih tinggal bersama orang tua, sedangkan sisanya tinggal di kos, kontrakan, rumah sendiri, maupun bersama kerabat. Seluruh peserta (**100%**) berstatus belum menikah. Dari aspek pekerjaan, **36,92%** mahasiswa belum bekerja, **30,77%** bekerja penuh waktu, **26,15%** bekerja paruh waktu, dan **6,15%** berwirausaha. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa harus membagi waktu antara kegiatan akademik dan pekerjaan yang dapat meningkatkan beban kehidupan sehari-hari.

Ditinjau dari kondisi ekonomi, sumber pembiayaan kuliah didominasi oleh orang tua sebanyak **61,54%**, sedangkan **30,77%** berasal dari hasil bekerja, dan sisanya berasal dari beasiswa, KIP-K, maupun pinjaman. Meskipun demikian, masih terdapat mahasiswa yang pernah mengalami kesulitan membayar biaya kuliah, yaitu **26,15%** jarang, **20,00%** kadang-kadang, **13,85%** sering, dan **3,08%** sangat sering mengalami kesulitan. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor finansial masih menjadi salah satu beban kehidupan yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa.

Selain itu, hasil survei menunjukkan bahwa **96,92%** peserta belum pernah berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater dan **98,46%** tidak sedang mengonsumsi obat antidepresan. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa pemanfaatan layanan kesehatan mental di kalangan mahasiswa masih relatif rendah, sehingga kegiatan edukasi dan skrining dini menjadi penting untuk meningkatkan kesadaran serta mendorong mahasiswa mencari bantuan profesional apabila diperlukan.

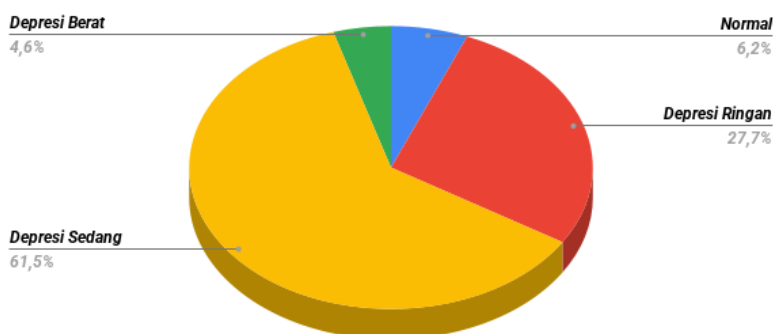
Berdasarkan hasil skrining menggunakan indikator beban kehidupan, diperoleh **4 mahasiswa (6,15%)** berada pada kategori **normal**, **18 mahasiswa (27,69%)** pada kategori **risiko depresi ringan**, **40 mahasiswa (61,54%)** pada kategori **risiko depresi sedang**, dan **3 mahasiswa (4,62%)** pada kategori **risiko depresi berat**. Hasil ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh peserta berada pada kategori risiko depresi sedang. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa akumulasi beban akademik, finansial, hubungan sosial, keluarga, kondisi pribadi, gaya hidup, masa depan, dan penggunaan media sosial perlu menjadi perhatian dalam penyusunan program pembinaan mahasiswa.

Skrining Dini Risiko Depresi Mahasiswa (65 Responden)



Gambar 1. Skrining Dini Risiko Depresi Mahasiswa (65 Responden)

Persentase (%)



Gambar 2. Persentase Depresi Mahasiswa (%)

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi dan skrining dini memberikan manfaat dalam meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental serta mengenali faktor-faktor yang memengaruhi risiko depresi. Tingginya proporsi peserta pada kategori risiko depresi sedang menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan mental, skrining berkala, pendampingan psikologis, dan penguatan layanan konseling di perguruan tinggi perlu dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dibawah ini terdapat dokumentasi selama pengisian kuesioner skrining dini risiko depresi pada Gambar 3 berikut:



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan Edukasi Dan Skrining Dini Risiko Depresi Mahasiswa

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi dan skrining dini risiko depresi berdasarkan indikator beban kehidupan telah terlaksana dengan baik dan memperoleh partisipasi aktif dari **65 mahasiswa**. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, mengenali faktor-faktor yang memengaruhi risiko depresi, serta mendorong kesadaran untuk melakukan deteksi dini sebagai upaya preventif.

Hasil skrining menunjukkan bahwa **4 mahasiswa (6,15%)** berada pada kategori normal, **18 mahasiswa (27,69%)** berada pada kategori risiko depresi ringan, **40 mahasiswa (61,54%)** berada pada kategori risiko depresi sedang, dan **3 mahasiswa (4,62%)** berada pada kategori risiko depresi berat. Temuan ini mengindikasikan

bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat risiko depresi sedang, sehingga diperlukan upaya berkelanjutan melalui edukasi kesehatan mental, skrining berkala, pendampingan psikologis, serta optimalisasi layanan konseling di lingkungan perguruan tinggi.

Selama pelaksanaan kegiatan, tidak ditemukan kendala yang berarti karena seluruh peserta mampu mengikuti sesi edukasi, mengisi form skrining secara mandiri, dan memahami hasil interpretasi yang diberikan. Peserta juga memahami upaya menjaga kesehatan mental, seperti mengelola stres, menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan kehidupan pribadi, membangun dukungan sosial yang positif, serta memanfaatkan layanan konseling apabila mengalami tekanan psikologis. Berdasarkan hasil evaluasi kepuasan, peserta memberikan respons positif terhadap pelaksanaan kegiatan karena materi yang disampaikan mudah dipahami, relevan dengan kondisi mahasiswa, serta membantu meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental. Oleh karena itu, kegiatan edukasi dan skrining ini diharapkan dapat dilaksanakan secara berkala sebagai bagian dari program promotif dan preventif dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa serta terciptanya lingkungan kampus yang sehat, peduli, dan responsif terhadap kesehatan mental mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) mengucapkan terima kasih kepada Universitas Potensi Utama, khususnya Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM), atas dukungan dan fasilitasi selama pelaksanaan kegiatan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh mahasiswa yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan Edukasi Dan Skrining Dini Risiko Depresi Mahasiswa Berdasarkan Indikator Beban Kehidupan. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat dalam meningkatkan kesadaran dan upaya pencegahan risiko depresi di lingkungan perguruan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Putri, D. R. D., Fahlevi, M. R., Indriani, U., & Kurnia, M. I. (2026). Digitalisasi Administrasi KL Lazimu Belawan Melalui Pelatihan Google Workspace (Docs, Sheets, dan Drive). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia*, 5(1), 19–25. <https://doi.org/10.70570/jpkmmc.v5i1.2070>
- Putri, D. R. D., Fahlevi, M. R., Sadikin, M., Utami, R., & Utomo, M. R. F. (2024). Prediksi Tingkat Depresi Remaja Menggunakan Metode Naïve Bayes Classifier: Analisis Faktor Psikologis Dan Lingkungan. *Kesatria: Jurnal Penerapan Sistem Informasi (Komputer Dan Manajemen)*, 5(4), 2034–2043. <https://doi.org/10.30645/kesatria.v5i4.545>
- Sadikin, M., Putri, D. R. D., Syamanta, A., Rahayu, S. L., Harahap, C. B., & Setiawan, A. (2026). Edukasi dan Implementasi Sistem Deteksi Dini Kesehatan Mental Mahasiswa di Lingkungan Perguruan Tinggi. *CORAL (Community Service Journal)*, 5(1), 22–33. <https://doi.org/10.22303/coral.5.1.2026.22-33>
- Sarwadi, S., & Adithia, M. K. P. (2025). Komparasi Algoritma Machine Learning Untuk Klasifikasi Risiko Depresi Remaja Berbasis Perilaku Digital Menggunakan SMOTE. *Jurnal Ilmu Komputer dan Sistem Informasi*, 5(2), 687–703. <https://doi.org/10.70340/jirsi.v5i2.582>