

Tingkat Depresi di Kalangan Pelajar: Implikasi Peran Gender dan Aliran Akademik

Noor Azimah Sulaiman

Universiti Brunei Darussalam
E-mail: tr_azie@yahoo.com

Received: 30 December 2024

Accepted: 8 January 2025

Published: 27 March 2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat depresi di kalangan pelajar, dengan fokus pada pengaruh gender dan aliran akademik. Sebanyak 291 pelajar tahun akhir dari dua Pusat Tingkatan Enam di Brunei Darussalam berpartisipasi dalam penelitian ini. Data dikumpulkan menggunakan instrumen Skala Depresi, Kecemasan, dan Stres 21 item (DASS21) yang mengukur tingkat depresi berdasarkan lima kategori: normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pelajar (52%) berada dalam kategori depresi normal, sementara 16% mengalami depresi ringan dan 17% mengalami depresi sedang. Berdasarkan analisis gender, pelajar perempuan cenderung mengalami tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan pelajar laki-laki. Selain itu, pelajar dari aliran seni menunjukkan tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan pelajar dari aliran sains, dengan 56% pelajar aliran seni berada pada kategori depresi ringan hingga sangat berat, sedangkan hanya 39% pelajar aliran sains yang mengalami hal serupa. Penelitian ini menyimpulkan bahwa baik gender maupun aliran akademik memainkan peran penting dalam menentukan tingkat depresi pelajar, dengan pelajar perempuan dan pelajar aliran seni lebih rentan terhadap tekanan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mereka. Temuan ini memberikan wawasan yang berguna untuk merancang intervensi psikososial yang lebih spesifik, seperti program pengelolaan stres dan konseling kelompok, terutama bagi pelajar yang terlibat dalam aliran seni.

Kata Kunci: Depresi; Gender; aliran akademik; Pelajar; DASS21

Depression Levels Among Students: Implications of Gender and Academic Streams

ABSTRACT

This study aims to analyze the factors influencing the level of depression among students, focusing on the impact of gender and academic stream. A total of 291 final-year students from two Sixth Form Centers in Brunei Darussalam participated in this study. Data were collected using the Depression, Anxiety, and Stress Scale 21 items (DASS21), which measures depression levels across five categories: normal, mild, moderate, severe, and very severe. The results showed that the majority of students (52%) were in the normal depression category, while 16% experienced mild depression and 17% experienced moderate depression. Analysis based on gender revealed that female students tended to have higher depression levels compared to male students. Additionally, students from the arts stream showed higher levels of depression compared to those from the science stream, with 56% of arts students falling into the mild to very severe depression categories, compared to only 39% of science students. This study concludes that both gender and academic stream play an important role in determining students' depression levels, with female students and those in the arts stream being more vulnerable to pressures that affect their mental well-being. These findings provide valuable insights for designing more specific psychosocial interventions, such as stress management programs and group counseling, particularly for students in the arts stream.

Keywords: Depression; Gender; Academic Streams; Students; DASS21

PENDAHULUAN

Pelajar kesehatan mental menjadi isu yang semakin mendesak di seluruh dunia, terutama dengan meningkatnya tantangan sosial, ekonomi, dan teknologi. Depresi, salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum, berdampak langsung pada kualitas hidup, prestasi akademik, dan kesejahteraan sosial pelajar secara keseluruhan (Bernaras et al., 2019). Di tingkat global, depresi menjadi salah satu penyebab utama kerugian dan penurunan produktivitas. Meskipun data prevalensi depresi di Brunei Darussalam tidak tersedia secara spesifik, beberapa laporan dan studi lokal menunjukkan bahwa isu kesehatan mental, termasuk depresi, semakin mendapat perhatian, terutama di kalangan pelajar. Hal ini menunjukkan adanya kemungkinan masalah serupa yang perlu ditangani, meskipun data statistik yang lebih rinci masih terbatas. Oleh karena itu, pemahaman lebih dalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat depresi di kalangan pelajar sangat penting untuk merancang intervensi yang tepat dan mendukung perkembangan mereka secara optimal.

Berdasarkan laporan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2020), prevalensi depresi di kalangan remaja secara global telah mencapai angka yang mencemaskan, dengan lebih dari 300 juta orang yang mengalaminya. Di Brunei dan Malaysia, data yang tersedia menunjukkan bahwa sekitar 30% pelajar mengalami gejala depresi. Angka ini memberikan gambaran penting mengenai prevalensi depresi di kalangan pelajar dan menekankan perlunya penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhinya di Brunei Darussalam.

Penelitian sebelumnya di Brunei dan Malaysia telah menyoroti faktor-faktor seperti tekanan akademik dan masalah sosial, namun sedikit sekali studi yang secara spesifik menyelidiki pengaruh gender dan aliran akademik terhadap tingkat depresi pelajar.

Penelitian menunjukkan bahwa pelajar remaja lebih berisiko mengalami depresi dibandingkan kelompok usia lainnya (Marwoko, 2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi depresi pelajar tidak hanya terbatas pada tekanan akademik, tetapi juga mencakup transisi kehidupan dari sekolah ke pendidikan tinggi, yang sering kali membawa tantangan baru. Namun, hanya sedikit kajian yang secara khusus membahas pengaruh gender dan aliran akademik terhadap tingkat depresi pelajar di Brunei Darussalam. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggali pengaruh gender dan aliran akademik terhadap tingkat depresi pelajar di Brunei Darussalam, serta mengkaji bagaimana faktor-faktor lokal mempengaruhi hasil tersebut.

Sebagai topik yang telah lama menjadi fokus penelitian, depresi di kalangan pelajar menarik perhatian ahli psikologi yang meneliti berbagai penyebab dan solusinya. Sumadi (2013) menyatakan bahwa depresi bukanlah kondisi sementara yang dapat diselesaikan dengan kemauan pribadi, melainkan memerlukan intervensi profesional dan dukungan sosial yang tepat.

Beberapa ahli, seperti Yahya dan Sham (2020), menggambarkan depresi sebagai reaksi berlebihan terhadap tekanan hidup yang melampaui kemampuan individu untuk menghadapinya. Dalam konteks pelajar, pelestarian lingkungan sekolah ke universitas sering kali menciptakan stres, kecemasan, dan akhirnya depresi jika tidak dikelola dengan baik (Borgman et al., 2020).

Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa faktor gender mempengaruhi tingkat depresi pelajar, dengan pelajar perempuan cenderung mengalami depresi yang lebih parah dibandingkan pelajar laki-laki (Yahya & Sham, 2020). Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh cara kedua gender mengelola tekanan dan emosi mereka. Di sisi lain, aliran akademik yang dipilih oleh pelajar juga berperan penting dalam menentukan tingkat depresi, dengan pelajar yang memilih aliran

akademik yang memerlukan pemikiran analitis dan intensif, seperti Sains, lebih rentan terhadap stres yang dapat menyebabkan depresi (Shorey et al., 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menyelidiki pengaruh gender dan aliran akademik terhadap tingkat depresi pelajar di Brunei Darussalam, serta mengkaji bagaimana faktor-faktor lokal mempengaruhi hasil tersebut. Selain itu, penelitian ini juga akan memberikan rekomendasi intervensi praktis untuk mengurangi dampak negatif depresi dalam konteks pendidikan Brunei Darussalam.

METODOLOGI

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari pelajar dari dua Pusat Tingkatan Enam di Brunei Darussalam. Sebanyak 291 pelajar, yang terdiri dari 111 pelajar laki-laki dan 180 pelajar perempuan, dipilih untuk mengisi instrumen DASS21. Rata-rata usia peserta adalah antara 17 hingga 19 tahun, dengan latar belakang sosial-ekonomi yang beragam. Selain itu, penelitian ini juga fokus pada pelajar dari berbagai aliran studi, yaitu aliran sains dan aliran seni, untuk memastikan keberagaman dalam populasi yang diteliti. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah kemudahan sampel karena lokasinya mudah diakses oleh peneliti dan adanya kerjasama dari pihak administrasi dan pengajar. Pemilihan pelajar dilakukan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan melalui tes penyaringan menggunakan DASS21, untuk mengidentifikasi pelajar yang mengalami tingkat depresi ringan, sedang, dan berat. Pelajar yang mengalami depresi sangat berat akan dirujuk ke ahli untuk perawatan lebih lanjut.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Depression, Anxiety, and Stress Scale 21 (DASS21), yang diakui dalam mengukur tingkat depresi, kecemasan, dan stres. DASS21 dipilih karena telah terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi

dalam berbagai penelitian di seluruh dunia, termasuk penelitian di Brunei dan negara-negara sekitarnya.

Instrumen ini lebih tepat digunakan dibandingkan dengan instrumen lain seperti Beck Depression Inventory (BDI) atau Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A), karena DASS21 lebih terfokus pada tiga dimensi utama, yaitu depresi, kecemasan, dan stres, yang merupakan masalah mental yang umum di kalangan pelajar. Selain itu, instrumen ini lebih mudah digunakan dan memiliki validitas yang tinggi dalam penelitian yang melibatkan populasi dengan berbagai latar belakang.

Dalam penelitian regional seperti yang dilakukan oleh Musa dan Maskat (2020), DASS21 menunjukkan reliabilitas yang sangat tinggi dengan nilai Cronbach's alpha antara 0,85 hingga 0,95 untuk pengukuran depresi, kecemasan, dan stres. Penelitian oleh Malas dan Tolsa (2020) juga menunjukkan nilai Cronbach's alpha yang sangat tinggi, yaitu 0,957, yang mengkonfirmasi bahwa DASS21 adalah instrumen yang sesuai dan dapat diandalkan dalam pengukuran depresi, kecemasan, dan stres. Hal ini memberikan justifikasi yang kuat untuk penggunaan DASS21 dalam penelitian ini.

Data yang diperoleh dari kuesioner DASS21 dianalisis menggunakan SPSS versi 27 dan Excel. Skor DASS21 untuk depresi, kecemasan, dan stres dikategorikan dalam lima tingkatan berdasarkan penilaian dan interpretasi yang digunakan dalam penelitian ini. Skor ini digunakan untuk mengklasifikasikan tingkat kondisi mental peserta ke dalam kategori seperti yang tercantum dalam Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Kategori Nilai Skor DASS21

Skor DASS21	Depresi	Kecemasan	Stres
Normal	0-9	0-7	0-14
Ringan	10-13	8-9	15-18
Sedang	14-20	10-14	19-25

Skor DASS21	Depresi	Kecemasan	Stres
Berat	21-27	15-19	26-33
Parah	28+	20+	34+

Sumber: Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Depression anxiety stress scale-21 (DASS-21)*. Sydney: School of Psychology, University of New South Wales, 10, 13.

Dengan menggunakan pengkategorian ini, data dari instrumen DASS21 dapat diproses dan dianalisis untuk menentukan tingkat keparahan depresi, kecemasan, dan stres yang dialami oleh peserta. Interpretasi skor yang diperoleh memungkinkan peneliti mengkategorikan peserta dalam tingkat normal, ringan, sedang, berat, atau parah, yang memberikan gambaran yang jelas tentang kesejahteraan mental mereka. Misalnya, jika seorang peserta mendapat skor 15 karena depresi, mereka akan ditetapkan dalam tingkat ringan, sementara seorang peserta dengan skor 30 karena stres akan ditetapkan menjadi parah.

Penelitian ini mematuhi pedoman etika yang ditetapkan oleh Komite Etika Universitas Brunei Darussalam. Sebelum berpartisipasi, semua peserta diberikan penjelasan rinci mengenai tujuan penelitian, kriteria pemilihan, serta hak mereka untuk menarik diri dari penelitian kapan saja tanpa akibat. Peserta diberitahu bahwa semua data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk tujuan penelitian ini. Selain itu, semua data yang dikumpulkan akan dianalisis secara agregat tanpa melibatkan identitas individu. Persetujuan tertulis dari setiap peserta juga diperoleh sebelum penelitian dilakukan.

Penelitian ini melibatkan dua kategori aliran studi, yaitu aliran sains dan aliran seni. Untuk memastikan keseimbangan antara kedua kelompok ini, jumlah peserta dalam setiap aliran disesuaikan, dengan 111 pelajar laki-laki dan 180 pelajar perempuan terlibat dalam penelitian ini. Meskipun terdapat sedikit

ketidakseimbangan antara jumlah peserta laki-laki dan perempuan, analisis statistik seperti uji Mann-Whitney U tetap dapat dilakukan untuk menilai perbedaan antara kedua kelompok tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menilai tingkat depresi di kalangan pelajar berdasarkan dua faktor utama, yaitu gender dan aliran akademik yang diambil oleh pelajar. Sebanyak 291 pelajar tahun akhir dari Pusat Tingkatan Enam terlibat dalam penelitian ini. Mereka terdiri dari pelajar laki-laki dan perempuan yang mengikuti dua aliran utama, yaitu Aliran Sains dan Aliran Seni. Data dikumpulkan menggunakan instrumen Skala Depresi, Kecemasan, dan Stres 21 item (DASS21), yang menilai tingkat depresi pelajar berdasarkan lima kategori: normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat.

Sampel penelitian terdiri dari 291 pelajar, dengan pembagian 152 pelajar laki-laki (52%) dan 139 pelajar perempuan (48%). Mereka mengikuti dua aliran akademik, yaitu Aliran Sains (152 pelajar) dan Aliran Seni (139 pelajar). Sampel ini dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yang memastikan bahwa pelajar tahun akhir di Pusat Tingkatan Enam terlibat dalam penelitian ini.

Tabel I menunjukkan distribusi tingkat depresi berdasarkan gender dan aliran akademik melalui instrumen DASS21. Tabel ini mengukur tingkat depresi di kalangan pelajar Aliran Sains dan Aliran Seni, serta perbedaan antara pelajar laki-laki dan perempuan.

Tabel II. Tingkat Depresi Berdasarkan Gender dan Aliran Akademik melalui Instrumen Skala Depresi, Kecemasan, dan Stres 21 item (DASS21)

		Tingkat Depresi				
		Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat
Aliran Sains	Laki-laki	50	0	4	1	2
	Perempuan	46	9	6	6	4
Jumlah		96	9	10	7	6

Aliran	Laki-laki	15	20	12	5	2
Seni	Perempuan	41	19	28	14	7
	Jumlah	56	39	40	19	9
(Aliran	Laki-laki	65	20	16	6	4
Sains +	Perempuan	87	28	34	20	11
Seni)	Jumlah	152	48	50	26	15

Berdasarkan Tabel I di atas, berikut adalah analisis deskriptif dan persentase pelajar menurut tingkat depresi berdasarkan gender dan aliran akademik:

1. Tingkat Depresi Normal: Sebanyak 52% (n=152) dari keseluruhan responden menunjukkan tingkat depresi normal. Dalam kelompok ini, pelajar perempuan mencatatkan jumlah yang lebih tinggi (46%) dengan 87 responden, dibandingkan dengan pelajar laki-laki yang hanya mencapai 22% dari keseluruhan sampel laki-laki (65 responden).
2. Tingkat Depresi Ringan: sebanyak 16% (n=48) pelajar berada pada tingkat depresi ringan. Dalam kelompok ini, pelajar laki-laki di aliran seni menunjukkan persentase yang lebih tinggi dengan 20 responden (31%), dibandingkan dengan pelajar perempuan di aliran sains dengan 9 responden (6%).
3. Tingkat Depresi Sedang: Sebanyak 17% (n=50) pelajar berada pada kategori depresi sedang. Dalam kategori ini, pelajar perempuan menunjukkan persentase yang lebih tinggi, dengan 34 responden (24%) dibandingkan dengan pelajar laki-laki yang hanya mencatatkan 16 responden (11%).
4. Tingkat Depresi Berat: sebanyak 5% (n=15) pelajar mencatatkan tingkat depresi berat. Kebanyakan pelajar dalam kategori ini adalah pelajar perempuan di aliran seni, dengan 14 responden (9%), dibandingkan dengan hanya 6 responden laki-laki di kategori yang sama.
5. Tingkat Depresi Sangat Berat: sebanyak 5% (n=15) pelajar berada pada kategori depresi sangat berat, dengan pelajar perempuan di aliran seni mencatatkan jumlah tertinggi yaitu 7

responden (5%), dibandingkan dengan pelajar laki-laki yang hanya mencatatkan 4 responden (3%).

Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa lebih dari separuh pelajar (52%) berada dalam kategori tingkat depresi normal, menunjukkan bahwa sebagian besar pelajar masih dapat mengelola tekanan dan tantangan akademik mereka dengan baik. Namun, terdapat 16% pelajar yang berada dalam kategori depresi ringan dan 17% dalam kategori depresi sedang. Ini menunjukkan bahwa sebagian pelajar juga menghadapi tantangan kesehatan mental yang memerlukan perhatian lebih lanjut. Analisis menurut gender menunjukkan bahwa pelajar perempuan lebih cenderung mengalami tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan pelajar laki-laki. Hal ini terbukti dalam kategori depresi ringan, sedang, berat, dan sangat berat, di mana persentase pelajar perempuan melebihi pelajar laki-laki. Selain itu, di kalangan pelajar aliran seni, 56% mengalami tingkat depresi ringan hingga sangat berat, dibandingkan hanya 44% di kalangan pelajar aliran sains.

Dengan demikian, Tabel I memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai distribusi proporsi pelajar dalam setiap kategori tingkat depresi, serta perbedaan berdasarkan gender dan aliran akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa pelajar perempuan, terutama yang berada di aliran seni, lebih cenderung mengalami tingkat depresi yang lebih serius (ringan hingga sangat berat) dibandingkan pelajar laki-laki dan pelajar di aliran sains.

Analisis menggunakan uji Mann-Whitney untuk perbedaan tingkat depresi berdasarkan gender menunjukkan bahwa nilai Asymp. tanda tangan. (2-tailed) adalah 0,075, yang lebih besar dari nilai ambang 0,05. Oleh karena itu, tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat depresi antara pelajar laki-laki dan perempuan ($p > 0,05$). Temuan ini konsisten dengan penelitian Wolanin dkk. (2016) yang mengkaji

615 pelajar atlet dan menemukan tidak ada perbedaan signifikan antara tingkat depresi dan gender, meskipun 137 di antaranya mengalami depresi. Penelitian Gao dkk. (2020) yang menganalisis 1892 pelajar sarjana di Tiongkok juga menemukan tidak ada perbedaan signifikan dalam tingkat depresi menurut gender, meskipun pelajar perempuan menunjukkan skor kecemasan yang lebih tinggi.

Namun, beberapa penelitian lain menunjukkan bahwa pelajar perempuan lebih cenderung mengalami depresi dibandingkan pelajar laki-laki. Zhao dkk. (2020) menemukan bahwa pelajar perempuan lebih rentan terhadap depresi, yang dikaitkan dengan stres sosial, tekanan akademik, dan perbedaan dalam pengelolaan emosi. Penelitian Xuan dkk. (2023) juga menemukan bahwa pelajar perempuan lebih rentan terhadap depresi dan risiko bunuh diri dibandingkan laki-laki. Faktor psikososial dan biologi yang mempengaruhi pelajar perempuan mungkin menjelaskan fenomena ini.

Sebaliknya, penelitian ini tidak menemukan perbedaan signifikan antara tingkat depresi pelajar laki-laki dan perempuan, yang mungkin dipengaruhi oleh faktor budaya. Dalam konteks budaya Negara Brunei Darussalam, laki-laki lebih cenderung menyembunyikan perasaan mereka atau mengekspresikan depresi dalam bentuk perilaku yang sulit diketahui, seperti agresi atau aktivitas berisiko. Sementara itu, perempuan lebih cenderung mengakui perasaan mereka, yang mungkin mempengaruhi cara depresi yang diukur dalam penelitian ini. Temuan ini sejalan dengan penelitian Gao et al. (2020), yang menyarankan bahwa norma sosial dan peran gender dapat memengaruhi cara pelajar mengakui atau menyembunyikan masalah kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, hasil ini menunjukkan bahwa perbedaan gender dalam depresi mungkin bervariasi tergantung pada norma sosial dan budaya yang berlaku di suatu negara atau masyarakat.

Penelitian ini menemukan perbedaan yang signifikan antara pelajar di aliran sains dan seni, di mana pelajar di aliran seni menunjukkan tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan pelajar di aliran sains. Temuan ini membenarkan hipotesis bahwa bidang studi dapat mempengaruhi tingkat depresi pelajar. Uji Mann-Whitney $U = 6319$, $z = -5,81$, $p < 0,001$ menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua aliran ini, dengan pelajar seni yang menunjukkan tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan pelajar sains. Ukuran efek yang kecil ($r = 0,03$) menunjukkan bahwa meskipun terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik, dampak praktis perbedaan tersebut relatif kecil. Meskipun statistiknya berbeda, dampak praktisnya mungkin tidak terlalu besar.

Sebelum melakukan uji Mann-Whitney, data diuji untuk distribusi normal menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk. Hasil uji menunjukkan bahwa data tidak mengikuti distribusi normal, yang memperkuat keputusan untuk menggunakan uji statistik non-parametrik seperti Mann-Whitney.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Gavurova dkk. (2022), yang menunjukkan perbedaan signifikan dalam tingkat depresi antara pelajar di bidang akademik tertentu. Penelitian mereka menemukan bahwa pelajar di bidang Informatika, Matematika, dan Teknologi Informasi lebih rentan terhadap depresi dibandingkan pelajar di bidang lain seperti Sains Sosial dan Sains Kesehatan. Mereka menyarankan agar tekanan akademik dan tantangan dalam bidang studi tertentu dapat menjadi faktor penyumbang tingkat depresi yang lebih tinggi di kalangan pelajar di bidang tersebut.

Namun, penelitian lebih lanjut perlu mengeksplorasi lebih lanjut faktor-faktor yang dapat berkontribusi pada perbedaan ini, seperti sifat kurikulum, tekanan akademik yang lebih tinggi, dan dukungan yang diberikan di bidang tersebut. Oleh karena itu, diskusi mendalam mengenai sifat-sifat

kurikulum di bidang seni, serta perbedaan dalam dukungan akademik yang diterima pelajar, perlu mendapat perhatian lebih lanjut.

Temuan ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap masalah kesehatan mental di kalangan pelajar, terutama pelajar di aliran seni yang menunjukkan tingkat depresi yang lebih tinggi. Oleh karena itu, pihak sekolah dan universitas perlu mengambil langkah-langkah untuk menyediakan dukungan psikososial yang lebih baik, seperti menyediakan konseling, sesi dukungan kelompok, atau kursus manajemen stres. Meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya kesejahteraan mental di kalangan pelajar seni, serta menyediakan saluran dukungan yang lebih sesuai untuk mereka, adalah langkah penting dalam menangani isu ini.

Selain itu, kebijakan pendidikan yang mendukung kesejahteraan mental pelajar perlu diberlakukan, terutama di bidang seni, yang mungkin lebih rentan terhadap tekanan akademik yang lebih tinggi. Perhatian terhadap kesejahteraan pelajar seni dapat membantu mereka menghadapi tantangan akademik dan emosional yang mereka hadapi. Temuan ini juga menggarisbawahi perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang menyebabkan perbedaan tingkat depresi antara pelajar di aliran sains dan seni, serta bagaimana faktor-faktor ini dapat dikelola untuk meningkatkan kesejahteraan mental pelajar di sekolah dan universitas.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa gender tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat depresi di kalangan pelajar, yang dibuktikan dengan hasil uji statistik yang menunjukkan nilai $p > 0,05$. Namun, terdapat perbedaan yang signifikan berdasarkan aliran akademik, di mana pelajar dari aliran seni menunjukkan tingkat depresi yang lebih tinggi. Secara khusus, 56%

pelajar aliran seni mengalami tingkat depresi dari kategori ringan hingga sangat berat, dibandingkan dengan hanya 39% pelajar aliran sains. Temuan ini memberikan wawasan penting mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pelajar, terutama dalam konteks aliran akademik. Oleh karena itu, intervensi psikososial yang lebih spesifik dan disesuaikan dengan kebutuhan pelajar di aliran seni perlu dipertimbangkan. Intervensi tersebut dapat meliputi program pengelolaan stres, konseling kelompok, serta lokakarya yang fokus pada kesejahteraan mental, yang dapat membantu pelajar mengatasi tekanan akademik dan emosional yang lebih tinggi dibandingkan pelajar aliran sains.

Selain itu, metode penguatan dan penyesuaian pengukuran kesehatan mental juga penting untuk memberikan hasil yang lebih akurat. Dalam penelitian ini, penggunaan instrumen DASS21 sudah cukup untuk memberikan gambaran umum, tetapi instrumen yang lebih sensitif dan lebih spesifik dapat dipertimbangkan untuk penelitian lanjutan guna menangkap nuansa yang lebih detail mengenai pengalaman depresi pelajar.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa konteks budaya, norma sosial, serta faktor-faktor psikososial lainnya perlu diperhatikan dalam penelitian lanjutan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai depresi di kalangan pelajar. Misalnya, budaya pendidikan dan pola sosial dalam masyarakat Brunei Darussalam mungkin memiliki pengaruh besar terhadap cara pelajar mengungkapkan atau menyembunyikan gejala depresi mereka.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk menyelidiki faktor-faktor tambahan yang mempengaruhi depresi pelajar, seperti dukungan sosial, tingkat stres akademik yang lebih mendalam, serta perbedaan dalam pengelolaan emosi berdasarkan gender dan aliran akademik. Penelitian juga sebaiknya dilakukan di berbagai institusi pendidikan yang lebih

luas, baik di dalam maupun luar negeri, untuk melihat apakah temuan yang diperoleh dapat digeneralisasikan atau jika terdapat perbedaan berdasarkan lokasi geografis atau jenis pendidikan yang diterima. Selain itu, penggunaan instrumen yang lebih sensitif, seperti skala depresi yang mengukur faktor-faktor spesifik yang berkaitan dengan stres akademik dan kesejahteraan emosional pelajar, dapat meningkatkan keakuratan hasil.

Akhirnya, dalam menerapkan temuan penelitian ini secara praktis, institusi pendidikan perlu lebih memperhatikan kesejahteraan mental pelajar, terutama mereka yang terlibat dalam aliran seni. Dengan menyediakan saluran dukungan yang lebih efektif dan fokus pada kebutuhan psikososial serius yang lebih spesifik, institusi dapat membantu mencegah masalah depresi yang lebih banyak terjadi di kalangan pelajar.

REFERENSI

- Bernaras, E., Jaureguizar, J., & Garaigordobil, M. (2019). Child and adolescent depression: a review of theories, evaluation instruments, prevention programs, and treatments. *Frontiers in psychology*, 10, 543.
- Borgman, S., Ericsson, I., Clausson, E. K., & Garmy, P. (2020). The relationship between reported pain and depressive symptoms among adolescents. *The Journal of School Nursing*, 36(2), 87-93.
- Gao, W., Ping, S., & Liu, X. (2020). Gender differences in depression, anxiety, and stress among college students: a longitudinal study from China. *Journal of affective disorders*, 263, 292-300.
- Gavurova, B., Ivankova, V., Rigelsky, M., Mudarri, T., & Miovisky, M. (2022). Somatic symptoms, anxiety, and depression among college students in the Czech Republic and Slovakia: a cross-sectional study. *Frontiers in public health*, 10, 859107.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Depression anxiety stress scale-21 (DASS-21)*. Sydney: School of Psychology, University of New South Wales, 10, 13.
- Malas, O., & Tolsá, M. D. (2022). Depression, Anxiety and Stress Scales (DASS-21): Factor structure, reliability, invariance and validity of the Catalan Version. *Anuario de Psicología/The UB Journal of Psychology*, 52(3).
- Marwoko, G. (2019). Psikologi Perkembangan Masa Remaja. Tasyri: *Jurnal Tarbiyah-Syariah-Islamiah*, 26(1), 60-75.
- Musa, R., & Maskat, R. (2020). Psychometric Properties of Depression Anxiety Stress Scale 21-item (DASS-21) Malay Version among a Big Sample Population. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 8(1).
- Shorey, S., Ng, E. D., & Wong, C. H. (2022). Global prevalence of depression and elevated depressive symptoms among adolescents: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Clinical Psychology*, 61(2), 287-305.
- Sumadi, H. (2013). *Hubungan personaliti dengan kemurungan pelajar di sebuah Sekolah Menengah Agama Johor* (Doctoral dissertation, Universiti Teknologi Malaysia).
- Wolanin, A., Hong, E., Marks, D., Panchoo, K., & Gross, M. (2016). Prevalence of clinically elevated depressive symptoms in college athletes and differences by gender and sport. *British journal of sports medicine*, 50(3), 167-171.
- World Health Organization (WHO) (2020). *Depression. Fact sheet*. Diperolehi melalui laman sesawang berikut:

<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/depression/>

- Xuan, L., Hua, S., Lin, L., & Jianli, Y. (2023). Gender differences in the predictive effect of depression and aggression on suicide risk among first-year college students. *Journal of affective disorders*, 327, 1-6.
- Yahya, N. A., & Sham, F. M. (2020). Sejarah dan Simptom Kemurungan: Kajian Literatur: History and Depression Symptoms: A Literature Reviews. *Sains Insani*, 5(1), 34-42.
- Zhao, L., Han, G., Zhao, Y., Jin, Y., Ge, T., Yang, W., ... & Li, B. (2020). Gender differences in depression: evidence from genetics. *Frontiers in genetics*, 11, 562316.