

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulghani HM, Alkanhal AA, Mahmoud ES, Ponnampereuma GG, Alfaris EA. 2011. Stress and its effects on medical students: a cross-sectional study at a college of medicine in Saudi Arabia. *J. Health, Population and Nutrition*. 29 (5):516.
- Bourke, J Castle, M Turner, T 2008, *Crash Course Psychiatry*, 3rd edn, China.
- Buku Panduan Mahasiswa Baru* 2013, Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin, Makassar.
- Hartaji, Damar A. 2012. *Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa yang Berkuliah dengan Jurusan Pilihan Orang Tua*. Depok : Universitas Gunadarma
- Irawan, H 2013, 'Gangguan Depresi pada Lanjut Usia', *CDK-210*, Vol. 40 No. 11, hh. 186.
- Kemenkes RI, 2016, 'Peran Keluarga Dukung Kesehatan Jiwa Masyarakat'.
- Lee, E Lee, S Hwang, S & Hong, S 2014, 'Reliability and Validity of the Beck Depression Inventory-II among Korean Adolescents', *Korean Clinical Psychological Association*, Iilsan.
- Maulana ZF, dkk., 2014. Perbedaan Tingkat Stres antara Mahasiswa Tahun Pertama dan Tahun Kedua di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. 154-62.
- Moffat KJ, Mcconnachie A, Ross S, Morrison JM. 2004. First year medical student stress and coping in a problem-based learning medical curriculum. *Medical Education*, 38(5):482-491.
- Nandamuri PP, ChG. 2011. Sources of Academic Stress—A Study on Management Students. *J. Management and Science*, 1:31-42.

- NavasS. 2012. Stress among Medical Students.Kerala Medical Journal
Volume: 2, Issue: 2, April2012. Indian Medical Association.
- Siswoyo, Dwi dkk. 2007. *Ilmu Pendidikan* . Yogyakarta : UNY Pers
- Utami, M 2009, ‘Keterlibatan dalam Kegiatan dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa’, *Jurnal Psikologi*, Vol. 36 No. 2, hh. 146-147.
- Dewi TU., 2005. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Terjadinya Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang Tahun 2005. Undip. Semarang.
- Wicaksana, I 2008, ‘Mereka bilang Aku Sakit Jiwa : Refleksi Kasus-Kasus Psikiatri dan Problematika Kesehatan Jiwa di Indonesia’, Kanisius, Yogyakarta.

LAMPIRAN

1. Kuesioner Penelitian

“RAHASIA”

Nama : TTL :
Pekerjaan : No identitas :

(Pilihlah salah satu pernyataan yang anda anggap sesuai dengan diri anda saat ini, dengan memberi tanda silang (x) pada huruf di depan pernyataan yang anda pilih)

1. 0. Saya tidak merasa sedih
 1. Saya merasa sedih
 2. Saya merasa sedih sepanjang waktu dan saya tidak dapat menghilangkannya
 3. Saya begitu sedih sehingga saya merasa tidak tahan lagi

2. 0. Saya tidak merasa berkecil hati terhadap masa depan
 1. Saya merasa berkecil hati terhadap masa depan
 2. Saya merasa tidak ada sesuatu yang saya nantikan
 3. Saya merasa bahwa tidak ada harapan di masa depan dan segala sesuatunya tidak dapat diperbaiki

3. 0. Saya tidak merasa gagal
 1. Saya merasa lebih banyak mengalami kegagalan daripada rata – rata orang
 2. Kalau saya meninjau kembali hidup saya, yang dapat saya lihat hanyalah banyak kegagalan
 3. Saya merasa sebagai seorang pribadi yang gagal total

4. 0. Saya memperoleh kepuasan atas segala sesuatu seperti biasanya
 1. Saya tidak dapat menikmati segala sesuatu seperti biasanya
 2. Saya tidak lagi memperoleh kepuasan yang nyata dari segala sesuatu
 3. Saya merasa tidak puas atau bosan terhadap apa saja

5. 0. Saya tidak merasa bersalah
 1. Saya cukup sering merasa bersalah
 2. Saya sering merasa sangat bersalah
 3. Saya merasa bersalah sepanjang waktu

6. 0. Saya tidak merasa bahwa saya sedang dihukum
 1. Saya merasa bahwa saya mungkin dihukum
 2. Saya mengharapkan agar dihukum
 3. Saya merasa bahwa saya sedang dihukum

7. 0. Saya tidak merasa kecewa terhadap diri saya sendiri
 1. Saya merasa kecewa terhadap diri saya sendiri
 2. Saya merasa jijik terhadap diri saya sendiri
 3. Saya membenci diri saya sendiri

8. 0. Saya tidak merasa bahwa saya lebih buruk daripada orang lain
 1. Saya selalu mencela diri saya sendiri karena kelemahan atau kekeliruan saya
 2. Saya menyalahkan diri saya sendiri sepanjang waktu atas kesalahan – kesalahan saya
 3. Saya menyalahkan diri saya sendiri atas semua hal buruk yang terjadi

9. 0. Saya tidak mempunyai pikiran untuk bunuh diri
 1. Saya mempunyai pikiran – pikiran untuk bunuh diri, tetapi saya tidak akan melaksanakannya
 2. Saya ingin bunuh diri
 3. Saya akan bunuh diri kalau ada kesempatan

10. 0. Saya tidak menangis lebih dari biasanya
 1. Sekarang saya lebih banyak menangis daripada biasanya
 2. Sekarang saya menangis sepanjang waktu
 3. Saya biasanya dapat menangis, tetapi sekarang saya tidak dapat menangis meskipun saya ingin menangis

11. 0. Sekarang saya tidak merasa lebih jengkel daripada sebelumnya
 1. Saya lebih mudah jengkel atau marah daripada biasanya
 2. Saya sekarang merasa jengkel sepanjang waktu
 3. Saya tidak dibuat jengkel oleh hal – hal yang biasanya menjengkelkan saya
12. 0. Saya masih tetap senang bergaul dengan orang lain
 1. Saya kurang berminat pada orang lain dibandingkan dengan biasanya
 2. Saya tak kehilangan sebagian besar minat saya terhadap orang lain
 3. Saya telah kehilangan seluruh minat saya terhadap orang lain

13. 0. Saya mengambil keputusan – keputusan sama baiknya dengan sebelumnya
 1. Saya lebih banyak menunda keputusan daripada biasanya
 2. Saya mempunyai kesulitan yang lebih besar dalam mengambil keputusan daripada sebelumnya
 3. Saya sama sekali tidak dapat mengambil keputusan apa pun

14. 0. Saya tidak merasa bahwa saya kelihatan lebih jelek daripada sebelumnya
 1. Saya merasa cemas jangan – jangan saya tua atau tidak menarik
 2. Saya merasa bahwa ada perubahan – perubahan tetap pada penampilan saya yang membuat saya kelihatan tidak menarik
 3. Saya yakin bahwa saya kelihatan jelek

15. 0. Saya dapat bekerja dengan baik seperti sebelumnya
 1. Saya membutuhkan usaha istimewa untuk mulai mengerjakan sesuatu

2. Saya harus memaksa diri saya untuk mengerjakan sesuatu
 3. Saya sama sekali tidak dapat mengerjakan apa – apa
16. 0. Saya dapat tidur nyenyak seperti biasanya
1. Saya tidak dapat tidur nyenyak seperti biasanya
 2. Saya bangun 2-3 jam lebih awal dari biasanya dan sukar tidur kembali
 3. Saya bangun beberapa jam lebih awal daripada biasanya dan tidak dapat tidur kembali
17. 0. Saya tidak lebih lelah dari biasanya
1. Saya lebih mudah lelah dari biasanya
 2. Saya hampir selalu merasa lelah dalam mengerjakan segala sesuatu
 3. Saya merasa terlalu lelah untuk mengerjakan apa saja
18. 0. Nafsu makan saya masih seperti biasanya
1. Nafsu makan saya tidak sebesar biasanya
 2. Sekarang nafsu makan saya jauh lebih berkurang
 3. Saya tidak mempunyai nafsu makan sama sekali
19. 0. Saya tidak banyak kehilangan berat badan akhir - akhir ini
1. Saya telah kehilangan berat badan 2,5 kg lebih
 2. Saya telah kehilangan berat badan 5 kg lebih
 3. Saya telah kehilangan berat badan 7,5 kg lebih. Saya sengaja berusaha mengurangi berat badan dengan makan lebih sedikit :- ya – tidak
20. 0. Saya tidak mencemaskan kesehatan saya melebihi biasanya
1. Saya cemas akan masalah kesehatan fisik saya, seperti sakit dan rasa nyeri; sakit perut; ataupun sembelit
 2. Saya sangat cemas akan masalah kesehatan fisik saya dan sulit memikirkan hal – hal lainnya

3. Saya begitu cemas akan kesehatan fisik saya sehingga saya tidak dapat berpikir mengenai hal – hal lainnya

21. 0. Saya tidak merasa ada perubahan dalam minat saya terhadap seks pada akhir – akhir ini

1. Saya kurang berminat terhadap seks kalau dibandingkan dengan biasanya
2. Sekarang saya sangat kurang berminat terhadap seks
3. Saya sama sekali kehilangan minat terhadap seks

LEMBAR JAWABAN BECK DEPRESSION INVENTORY

N A M A :
Jenis kelamin : P/L
Tanggal lahir :
Tanggal tes :

NO	0	1	2	3	NILAI
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					

18					
19					
20					
21					
JUMLAH TOTAL					

KRITERIA :

ALAT UKUR DEPRESI

Depresi merupakan suatu masa terganggunya fungsi manusia yang berhubungan dengan alam perasaan yang sedih dan gejala penyertanya, termasuk perubahan pola-pola tidur dan nafsu makan, psikomotor, konsentrasi, anhedonia, kelelahan, rasa putus asa dan tidak berdaya, serta bunuh diri (Kaplan,2010)

Maslim berpendapat bahwa depresi adalah suatu kondisi yang dapat disebabkan oleh defisiensi relatif salah satu atau beberapa aminergik neurotransmitter (noradrenalin, serotonin, dan dopamine) pada sinaps neuron di sistem saraf pusat (terutama pada sistem limbik) (Maslim,2002)

Menurut Kaplan, depresi merupakan salah satu gangguan mood yang ditandai oleh hilangnya perasaan kendali dan pengalaman subjektif adanya penderitaan berat. Mood adalah perasaan emosional internal yang meresap dari seseorang dan bukan afek, yaitu ekspresi dari isi emosional saat itu (Kaplan,2010).

Untuk membantu mengungkapkan tingkat depresi seseorang dapat menggunakan skala depresi beck yang disebut BDI (The Beck Depression Inventory). Skala BDI (The Beck Depression Inventory), terdiri dari 21 kelompok item yang menggambarkan 21 kategori sikap dan gejala depresi, yaitu : sedih, pesimis, merasa gagal, merasa tidak puas, merasa bersalah, merasa dihukum, perasaan benci pada diri sendiri, menyalahkan diri sendiri, kecenderungan bunuh diri, menangis, mudah tersinggung, menarik diri dari hubungan sosial, tidak mampu mengambil keputusan, merasa dirinya tidak menarik secara fisik, tidak mampu melaksanakan aktivitas, gangguan tidur, merasa lelah, kehilangan selera makan, penurunan berat badan, preokupasi somatic dan kehilangan libido sex (dalam Lestari, 2003). Masing-masing kelompok item terdiri dari 4-6 pernyataan yang menggambarkan dari tidak adanya gejala sampai adanya gejala yang paling berat.

Scoring:

Beck Depression Scale:

1-10	: Naik turunnya perasaan ini tergolong normal
11-16	: Gangguan mood ringan atau perasaan murung ringan
17-20	: Batas depresi
21-30	: Depresi rendah
31-40	: Depresi sedang
Lebih dari 40	: Depresi ekstrem

Tolong indikasikan jika anda telah merasakan beberapa dari yang tertera di bawah, seberapa sering dan berapa lama waktunya:

- mood mudah hancur/rusak.
- Kehilangan ketertarikan atau kehilangan kenikmatan pada kegiatan/aktivitas yang biasa senang dikerjakan.
- Perubahan signifikan pada berat badan dan/atau nafsu makan.
- Insomnia/hypersomnia atau malahan tidur terus menerus.
- Pergolakan atau keterbelakangan psikomotorik (menjadi lambat/pasif dalam bergerak).
- Kelelahan meningkat dan kehilangan tenaga.
- Merasa diri sendiri terhina, tidak berharga atau bersalah atas sesuatu yang tidak pantas.
- Berpikir menjadi lambat atau gangguan konsentrasi sehingga tidak fokus dan sulit mengingat sesuatu.
- Usaha bunuh diri atau keinginan bunuh diri.
- Mood berubah tanpa sebab (sedih, marah, menangis, tertawa, dsb).
- Menurunnya kinerja (tidak seperti biasanya).
- Memilih untuk menyendiri atau malahan tidak mampu berhenti bersosialisasi.
- Mengalami psikosomatis (gangguan kesehatan tanpa sebab)
- Gelisah berlebihan.
- Menjadi sangat sensitif atau malahan menjadi sangat tidak sensitif.
- Sulit mengambil keputusan.
- Gairah seksual terganggu.

***(Butuh untuk merasakan paling tidak 5 dari gejala untuk disebut depresi ringan, biasanya setiap hari untuk 2-4 minggu)

LAMPIRAN

Lampiran Biodata Penulis



Nama : Andi Adellia R.Y
NamaPanggilan : Adel
Tempat, TanggalLahir : kendari,1 maret 1998
JenisKelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Jl.bunga seroja Gudang 99 kemaraya
No. Telpon : 081244782372
Email : andiadelliaramadhani@gmail.com

Riwayat Pendidikan

- a. SD : SD 11 Kendari
- b. SMP : SMP Negeri 1 Kendari
- c. SMA : SMA Negeri 1 Kendari
- d. Universitas : Universitas Hasanuddin

Riwayat Organisasi

2015 - 2016 : Anggota PMR SMAN 1 Kendari

2019 - 2020 : Anggota LPM Sinovia FK Unhas

Riwayat Kepanitiaan

1. Divisi Kesekretariatan Inaugurasi KEMA FK Unhas 2017.
2. Bendahara Inagurasi SDJ XX
3. Divisi Transportasi BBI
4. Divisi Komsumsi LKMM Nasional 2018