

LAPORAN PENELITIAN
HUBUNGAN UPAYA PENCEGAHAN DEPRESI
DENGAN RISIKO DEPRESI PADA
MAHASISWA DI STIKES PANTI RAPIH YOGYAKARTA



KLARENTINA DEA MARTALENA
NIM 202223077

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA
2026

LAPORAN PENELITIAN
HUBUNGAN UPAYA PENCEGAHAN DEPRESI
DENGAN RISIKO DEPRESI PADA
MAHASISWA DI STIKES PANTI RAPIH YOGYAKARTA



KLARENTINA DEA MARTALENA
NPM 202223077

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA

2026

LAPORAN PENELITIAN
HUBUNGAN UPAYA PENCEGAHAN DEPRESI
DENGAN RISIKO DEPRESI PADA
MAHASISWA DI STIKES PANTI RAPIH YOGYAKARTA

Disusun Oleh:
Klarentina Dea Martalena
NPM 202223077

Laporan Penelitian ini Telah Diperiksa, Disetujui dan Dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Tugas Akhir Mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta
Tanggal, 18 Agustus 2026

Pembimbing I,



Yulia Wardani, MAN
NIK 201450001

Pembimbing II,



Dr. Ignatius Gonggo Prihatmono, SKM, MPH

NIK 199450003

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Klarentina Dea Martalena

NIM : 202223077

Program Studi: Keperawatan Program Reguler

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian dengan judul:

“HUBUNGAN UPAYA PENCEGAHAN DEPRESI DENGAN RISIKO DEPRESI PADA MAHASISWA DI STIKES PANTI RAPIH YOGYAKARTA”

Merupakan hasil karya saya sendiri yang disusun dan dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab sesuai dengan kaidah, norma, dan etika penulisan ilmiah.

Setiap gagasan, pendapat, teori, data, maupun hasil karya pihak lain yang dikutip secara langsung atau tidak langsung telah dicantumkan sumbernya secara jelas sesuai dengan ketentuan penulisan ilmiah yang berlaku.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi penelitian ini bukan merupakan hasil karya saya sendiri atau ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika akademik, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, secara sadar, sukarela, dan tanpa tekanan dari pihak mana pun untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 13 Agustus 2026

Yang membuat pernyataan,


Kla  na

SKRIPSI
HUBUNGAN UPAYA PENCEGAHAN DEPRESI
DENGAN RISIKO DEPRESI PADA
MAHASISWA DI STIKES PANTI RAPIH YOGYAKARTA

Disusun Oleh:

Klarentina Dea Martalena

NPM 202223077

Telah dipertahankan dan diuji didepan dewan penguji Skripsi STIKes Panti Rapih
untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana
Pada Tanggal 13 Agustus 2026

Mengesahkan,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta


Yulia Wardani, MAN
NIK.201450001

Penguji :

Ketua : Dr. Ana Setiyorini, APP., M.Kes

Anggota : 1. Yulia Wardani, MAN

2. Dr. Ignatius Gonggo Prihatmono, SKM, MPH



HALAMAN MOTO

“Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku”

Filipi 4:13

“Jika aku menyerah sekarang, aku akan menyesalinya nanti”

Monkey D. Luffy

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur dan terimakasih, Skripsi ini penulisan persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus, yang senantiasa memberikan kesehatan, hikmat, kekuatan serta penyertaan dalam proses penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Yulia Wardani, MAN, selaku Ketua STIKes Panti Rapih Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan, dukungan, dan persetujuan dalam penelitian ini.
3. Ibu Dr. Th Titin Marlina, Ns., M. Kep, selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Panti Rapih Yogyakarta.
4. Ibu Yulia Wardani, MAN, dan Dr. Ignatius Gonggo Prihatmono, SKM, MPH, selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, arahan, masukan, serta motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Kedua orang tua tersayang, Ibu Elkana Suyanti dan Bapak Sarjono, yang selalu menjadi sumber kekuatan dan semangat bagi penulis. Terima kasih atas doa yang tiada henti, kasih saying, dukungan, pengorbanan, serta segala usaha yang telah diberikan selama ini. Terima kasih juga untuk keluarga tersayang kaka 1 Atik, kaka 2 Cinta, dan kaka 3 Beti yang selalu memberikan dukungan, perhatian, doa, serta semangat kepada penulis dalam menyelesaikan pendidikan ini.
6. Michael Yoga Setiawan S.T, yang senantiasa menemani setiap proses perjalanan penulis selama penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas waktu, perhatian, dukungan, semangat, hiburan, serta kesediaan untuk selalu menemani penulis dalam berbagai keadaan hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Sahabat kuliah penulis, Niken, Pasha, Misa, Anis, Vias yang senantiasa hadir memberikan bantuan, semangat, motivasi, seta kebersamaan selama masa perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas dukungan dan kebersamaan yang telah diberikan.

INTISARI

Nama : Klarentina Dea Martalena
NIM : 202223077
Judul : Hubungan Upaya Pencegahan Depresi dengan Risiko Depresi pada Mahasiswa di STIKes Panti Rapih Yogyakarta
Tanggal Ujian : 13 Agustus 2026
Pembimbing I : Yulia Wardani, MAN
Pembimbing II : Dr. Ignatius Gonggo Prihatmono, SKM, MPH
Jumlah Pustaka : 157 Pustaka
Jumlah Halaman : 157

Depresi merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang rentan dialami mahasiswa akibat berbagai tuntutan akademik, sosial, dan emosional. resiliensi menjadi salah satu faktor protektif yang membantu mahasiswa beradaptasi dan menghadapi tekanan. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara upaya pencegahan depresi dengan risiko depresi pada mahasiswa di STIKes Panti Rapih Yogyakarta. Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan metode survei analitik korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 346 mahasiswa yang diperoleh menggunakan *non-probability sampling* dengan metode *quota sampling*. Upaya pencegahan depresi diukur menggunakan *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC 25), sedangkan risiko depresi diukur menggunakan *Patient Health Questionnaire-9* (PHQ-9). Analisis hubungan menggunakan uji *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki resiliensi sedang sebanyak 239 responden (69,1%), sedangkan kategori risiko depresi yang paling banyak ditemukan adalah gejala depresi ringan sebanyak 143 responden (41,3%). Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara upaya pencegahan depresi dengan risiko depresi pada mahasiswa ($r = -0,238$; $p < 0,001$) dengan kekuatan hubungan lemah. Semakin tinggi resiliensi mahasiswa, risiko depresi cenderung semakin rendah. hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya penguatan resiliensi serta deteksi dini kesehatan mental sebagai bagian dari upaya pencegahan depresi pada mahasiswa.

Kata Kunci: Depresi, Mahasiswa, Risiko depresi, STIKes Panti Rapih Yogyakarta., Upaya pencegahan depresi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian dengan judul *“Hubungan Upaya Pencegahan dengan Risiko Depresi Pada Mahasiswa di STIKes Panti Rapih Yogyakarta”* dengan baik dan tepat waktu.

Dalam proses penyusunan laporan penelitian ini, penulis menyadari bahwa keberhasilan tidak terlepas dari bantuan, dukungan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Ibu Yulia Wardani, MAN selaku Ketua STIKes Panti Rapih Yogyakarta sekaligus dosen pembimbing 1.
2. Bapak Dr. Ignatius Gonggo Prihatmono, SKM, MPH, selaku dosen pembimbing II.
3. Ibu Dr. Theresia Titin Marlina, NS., M. Kep, selaku Kaprodi Sarjana Keperawatan.
4. Pihak institusi STIKes Panti Rapih Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan penelitian.
5. Seluruh responden mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta yang telah bersedia berpartisipasi dan memberikan data dalam penelitian ini.
6. Seluruh pihak yang telah berkenan berkontribusi membantu dalam penyusunan laporan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa laporan penelitian ini masih memiliki keterbatasan, baik dalam penyusunan maupun tata penulisan. Oleh karena itu, dengan rendah hati penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan laporan penelitian ini di masa mendatang. Akhir kata, penulis berharap laporan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa dalam meningkatkan upaya pencegahan depresi serta menjadi inspirasi bagi penelitian selanjutnya.

Yogyakarta, 13 Agustus 2026

Klarentina Dea Martalena

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
INTISARI.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang	1
1.2 Rumusan masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Tinjauan Teori	9
2.2 Kerangka Teori.....	42
2.3 Kerangka Konsep	43

2.4	Hipotesis Penelitian	44
BAB 3 METODE PENELITIAN.....		45
3.1	Desain Penelitian	45
3.2	Definisi Operasional.....	46
3.3	Populasi dan Sampel	47
3.4	Tempat dan Waktu Penelitian Populasi dan Sampel	52
3.5	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	52
3.6	Pengelolaan dan Analisis Data	59
3.7	Etika Penelitian.....	65
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....		69
4.1	Gambaran lokasi penelitian	69
4.2	Hasil dan Pembahasan.....	70
4.3	Kelemahan dan keterbatasan penelitian	91
BAB 5 SIMPUL DAN SARAN.....		94
5.1	Simpulan.....	94
5.2	Saran	95
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN.....		

DAFTAR TABEL

Tabel 3 1 Definisi Operasional	46
Tabel 3 2 Distribusi Responden	51
Tabel 3 3 Kuesioner CD-RISC	56
Tabel 3 4 Sekal Likert CD-RISC	56
Tabel 3 5 Sekor Total CD-RISC	57
Tabel 3 6 Kuesioner PHQ-9.....	58
Tabel 3 7 Sekala Likert PHQ-9.....	58
Tabel 3 8 Sekor Total PHQ-9	59
Tabel 3 9 Interpretasi Hasil Persentase	64
Tabel 4 1 Distribusi Populasi Dan Responden Berdasarkan Program Studi	70
Tabel 4 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	71
Tabel 4 3 Distribusi Frekuensi Upaya Pencegahan Depresi	82
Tabel 4 4 Distribusi Frekuensi Risiko Depresi	84
Tabel 4 5 Hasil Uji Spearman Rank Hubungan Upaya Pencegahan Depresi Dengan Risiko Depresi	86
Tabel 4 6 Tabulasi Silang Upaya Pencegahan Depresi dengan Risiko Depresi	89

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 1 CBT Triangle.....	30
Gambar 2 2 Kerangka Teori.....	42
Gambar 2 3 Kerangka Konsep	43

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Lolos Etik Penelitian
- Lampiran 2 Surat Pengantar Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 3 Jawaban Izin Penelitian
- Lampiran 4 Penjelasan Penelitian
- Lampiran 5 *Informed Consent*
- Lampiran 6 Instrumen Penelitian
- Lampiran 7 Rekapitulasi Data Penelitian
- Lampiran 8 Output Analisis SPSS
- Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian