

Analisis Tingkat Stres, Kecemasan, dan Depresi Pada Mahasiswa Program Pendidikan Bimbingan dan Konseling IKIP Siliwangi Angkatan 2024 Pada Penggunaan Teknologi

Muhammad Auliya Izzatullah¹, Muhamad Asep Permana², Yesi Maylani Kartiwi^{3*}

^{1,2,3}IKIP Siliwangi, Kota Cimahi, Jawa Bara
Email: yesi.kartiwi@gmail.com^{3*}

Abstract: Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara tingkat penggunaan teknologi dan kondisi kesehatan mental mahasiswa. Metode survei kuantitatif digunakan dengan analisis statistik deskriptif dan korelasi Pearson. Alat ukur yang digunakan adalah DASS-21. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa (72%) memiliki penggunaan teknologi tinggi hingga sangat tinggi. Namun, sebagian responden mengalami stres berat (8 orang), kecemasan sangat berat (13 orang), dan depresi ringan hingga berat (12 orang). Analisis korelasi menunjukkan hubungan yang sangat lemah dan tidak signifikan antara penggunaan teknologi dengan stres ($r = 0,08$), kecemasan ($r = 0,05$), dan depresi ($r = 0,07$). Hasil ini mengindikasikan bahwa penggunaan teknologi bukan faktor utama gangguan mental mahasiswa. Penelitian ini menyarankan eksplorasi lebih lanjut terhadap faktor-faktor lain yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa secara kuantitatif maupun kualitatif.

Keywords: Kesehatan mental, Mahasiswa, Penggunaan teknologi

PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai generasi muda dituntut untuk mampu beradaptasi secara cepat dengan perubahan zaman. Era Revolusi Industri 5.0 terutama dalam hal penggunaan teknologi, yang menekankan kolaborasi antara manusia dan kecerdasan buatan, membawa dampak besar tidak hanya pada sistem pendidikan, tetapi juga pada kondisi psikologis mahasiswa. Pada rentang usia 18–25 tahun, mahasiswa berada dalam fase transisi penting menuju kedewasaan yang sarat dengan tekanan, baik secara akademik, sosial, maupun emosional. Dalam (Syamsu Yusuf, 2005) fase ini disebut sebagai usia dewasa awal yang memiliki berbagai tugas perkembangan, di antaranya: 1) Mengembangkan sikap, wawasan, dan pengamalan nilai-nilai ajaran agama, 2) Memperoleh atau mulai memasuki pekerjaan, 3) Memilih pasangan hidup, 4) Mulai memasuki pernikahan dan hidup berkeluarga, 5) Mengasuh, merawat, dan mendidik anak, 6) Mengelola kehidupan rumah tangga, 7) Memperoleh kemampuan dan kemandirian karier, 8) Mengambil tanggung jawab sebagai warga masyarakat, serta 9) Mencari kelompok sosial (kolega) yang menyenangkan. Berbagai tuntutan perkembangan tersebut, apabila tidak diimbangi dengan kesiapan psikologis yang memadai, dapat memicu tekanan dan kebingungan identitas. Tak jarang, kondisi ini mengarah pada fenomena *quarter life crisis*, yaitu masa di mana individu mulai mempertanyakan arah hidup, tujuan, dan identitas dirinya.

Pada sisi lain, pesatnya perkembangan teknologi juga menghadirkan tantangan baru bagi mahasiswa. (Savitri, 2019) menyatakan bahwa, ada berbagai macam karier teknologi yang tersedia untuk kita kejar, akan tetapi bidang-bidang tertentu akan lebih banyak diminati. Sebagian pekerjaan masa depan sudah mulai ada, dan sebagian lagi belum tercipta. Hal ini menunjukkan bahwa dunia kerja ke depan akan sangat dinamis, sehingga pelatihan ulang (*retraining*) menjadi kebutuhan penting untuk menyesuaikan diri dengan perkembangan tersebut. Tantangan ini menambah tekanan tersendiri bagi mahasiswa dalam mempersiapkan diri menghadapi masa depan yang tidak pasti.

Selain itu, kehidupan digital yang serba cepat turut memperkuat budaya instan dan dominasi media sosial dalam keseharian mahasiswa. Fenomena seperti *Fear of Missing Out* (FOMO), perbandingan sosial yang berlebihan, serta kelelahan mental semakin banyak terjadi. Kondisi ini sering kali tidak teridentifikasi secara formal melalui layanan profesional, melainkan melalui fenomena *self-diagnose* yang kini semakin umum dilakukan oleh anak muda. Akumulasi dari berbagai tekanan tersebut menjadi faktor signifikan yang memicu meningkatnya tingkat kecemasan dan stres pada mahasiswa di era Revolusi Industri 5.0.

Revolusi Industri 5.0 sejatinya dirancang sebagai jembatan menuju masyarakat yang lebih manusiawi melalui pemanfaatan teknologi berbasis empati. Namun dalam praktiknya, banyak mahasiswa justru mengalami disorientasi akibat ketergantungan yang berlebihan terhadap teknologi. Padahal, sebagaimana dinyatakan (Savitri, 2019), “Kita akan lebih berhasil bekerja bersama mesin daripada bersaing dengan mereka. Kitalah yang memprogram mesin, bukan diprogram oleh mereka.” Pernyataan ini menekankan pentingnya kesadaran manusia untuk tetap menjadi subjek dalam penggunaan teknologi, bukan sekadar objek yang dikendalikan olehnya.

Sayangnya, kecenderungan untuk mengikuti arus teknologi secara pasif sering kali membuat mahasiswa melupakan aspek-aspek fundamental sebagai manusia yang utuh. Dalam (Syamsu Yusuf, 2005), dikemukakan bahwa hidup sehat sepanjang hayat dapat dicapai melalui lima kategori tugas kehidupan dalam model Witmer dan Sweeney, yaitu: (1) spiritualitas, (2) pengaturan diri, (3) bekerja, (4) persahabatan, dan (5) cinta. Kelima aspek ini menjadi pilar penting dalam menjaga kebahagiaan dan kesejahteraan hidup secara menyeluruh.

Melalui penelitian ini, penulis ingin menganalisis lebih dalam bagaimana kecemasan dan stres muncul serta berkembang di kalangan mahasiswa pada era Revolusi Industri 5.0. Padahal, disebutkan bahwa manusia telah dibekali dengan akal dan kebebasan untuk memilih. Dengan kedua anugerah tersebut, manusia seharusnya

mampu secara berkelanjutan melakukan eksperimen dan pembelajaran dalam kehidupannya (Saiyidain, 1978).

Namun, realitasnya menunjukkan bahwa manusia terutama mahasiswa yang memiliki akal dan kebebasan untuk memilih, justru kerap mengalami kecemasan dan stres. Hal ini menimbulkan pertanyaan filosofis: mengapa individu yang diberi pilihan untuk tidak cemas justru memilih untuk larut dalam tekanan psikologis? Maka dari itu, penelitian ini juga akan mengeksplorasi bagaimana mahasiswa memaknai pengaruh teknologi terhadap kondisi psikologis mereka.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam memperkuat kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental serta menegaskan kembali nilai-nilai fundamental kemanusiaan yang tidak boleh tergerus oleh arus kemajuan zaman.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk mengetahui tingkat kecemasan dan stres yang dialami oleh mahasiswa regular aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling IKIP Siliwangi Angkatan 2024 di era Revolusi Industri 5.0. Pendekatan kuantitatif dipilih karena mampu mengukur variabel secara objektif melalui data numerik yang dianalisis secara statistik (Sugiyono, 2017). Berdasarkan hal tersebut, metode kuantitatif dinilai relevan karena hasilnya dapat memberikan gambaran nyata dan terukur mengenai kondisi psikologis mahasiswa dalam menghadapi tantangan zaman. Selain itu, pendekatan ini memudahkan dalam menarik kesimpulan yang umum dan valid.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling IKIP Siliwangi Angkatan 2024 yang berjumlah 147 orang. Penentuan sampel dilakukan dengan mengacu pada prinsip dasar dalam penelitian kuantitatif, yaitu minimal melibatkan 50 responden atau sepertiga dari jumlah populasi (1:3) sebagai batas minimum keterwakilan sampel (Hadi, 2004).

Berdasarkan hal tersebut, penetapan jumlah minimal responden dianggap cukup representatif untuk menggambarkan kecenderungan umum tingkat kecemasan dan stres di kalangan mahasiswa, terutama dalam lingkungan akademik yang homogen. Oleh karena itu, target minimal 50 responden dianggap memadai dan realistis untuk dianalisis. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner DASS-21 (*Depression Anxiety Stress Scale*) yang dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond (1995) dan telah disesuaikan dalam versi Bahasa Indonesia. DASS-21 terdiri dari 21 pernyataan yang terbagi ke dalam tiga subskala, yaitu: Depresi, Kecemasan, dan Stres.

Berdasarkan hal tersebut, pemilihan DASS-21 dianggap tepat karena alat ukur ini telah banyak digunakan secara luas dalam berbagai penelitian psikologis dan terbukti reliabel untuk mengukur kondisi psikologis mahasiswa. Selain itu, skala ini memungkinkan proses analisis yang lebih sistematis dan fokus. Setiap subskala berisi tujuh item yang diukur menggunakan skala Likert 4 poin, yaitu: 0 = Tidak berlaku sama sekali, 1 = Berlaku sampai tingkat tertentu/kadang-kadang, 2 = Cukup sering / sebagian besar waktu, 3 = Sangat berlaku/hampir sepanjang waktu. Skor dari masing-masing subskala dijumlahkan, lalu dikalikan dua ($\times 2$) untuk memperoleh skor akhir, sesuai pedoman dari Lovibond dan Lovibond (1995). Sistem penskoran ini tidak hanya mempermudah interpretasi data, tetapi juga memberikan akurasi tinggi dalam mengklasifikasikan tingkat depresi, kecemasan, dan stres responden.

Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form. Sebelum mengisi kuesioner, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, hak atas kerahasiaan data, serta persetujuan partisipasi secara sukarela. Pemilihan metode daring dilakukan karena efisien, fleksibel, dan memungkinkan jangkauan yang lebih luas, terutama karena mahasiswa telah terbiasa dengan teknologi digital. Platform daring juga mendukung kenyamanan serta menjaga privasi dalam proses pengisian.

Instrumen DASS-21 telah terbukti valid dan reliabel dalam berbagai studi, termasuk di Indonesia. Lovibond dan Lovibond (1995) melaporkan bahwa setiap subskala memiliki nilai *Cronbach's Alpha* di atas 0,85, yang menunjukkan tingkat reliabilitas yang sangat baik. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2025

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis deskriptif, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat penggunaan teknologi yang tinggi hingga sangat tinggi (72%). Namun, secara bersamaan, juga terdapat sejumlah mahasiswa yang mengalami gangguan psikologis dalam kategori berat hingga sangat berat, terutama dalam aspek kecemasan (26%) dan depresi (24%). Akan tetapi, analisis korelasi Pearson menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan teknologi dan kondisi psikologis (stres, kecemasan, dan depresi) bersifat sangat lemah hingga lemah negatif, dengan nilai $r < 0,3$. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun prevalensi stres dan kecemasan cukup tinggi, tidak terdapat hubungan linier yang kuat antara tingkat penggunaan teknologi dan gejala gangguan psikologis pada mahasiswa.

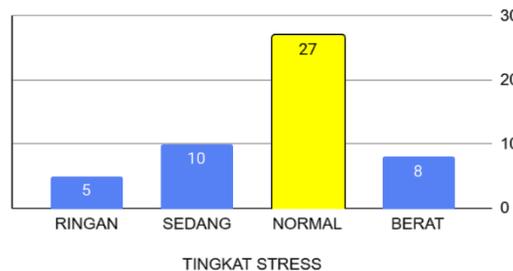
Gambaran umum kondisi mahasiswa terkait penggunaan teknologi dan kesehatan mental, dilakukan analisis deskriptif terhadap data yang diperoleh melalui kuesioner DASS-21 dan survei penggunaan teknologi. Hasil analisis ini disajikan dalam bentuk diagram untuk mempermudah visualisasi sebaran data. Diagram-diagram berikut menjelaskan kategori tingkat penggunaan teknologi, tingkat stres,

tingkat kecemasan, dan tingkat depresi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling IKIP Siliwangi Angkatan 2024. Penyajian ini bertujuan untuk mengidentifikasi proporsi responden dalam tiap kategori serta menyoroti kecenderungan umum yang terjadi pada populasi penelitian.



Tabel 1. Diagram Kategori Penggunaan Teknologi

Pertama, diagram ini menunjukkan sebaran tingkat penggunaan teknologi pada mahasiswa BK IKIP Siliwangi Angkatan 2024. Dari total responden 50 mahasiswa, sebanyak 21 mahasiswa berada pada kategori tinggi, 15 mahasiswa pada kategori sangat tinggi, dan 13 mahasiswa pada kategori sedang. Hanya 1 mahasiswa yang berada pada kategori rendah. Data ini mengindikasikan bahwa 72% mahasiswa berada pada kategori rendah hingga sangat tinggi, mencerminkan dominannya intensitas penggunaan teknologi dalam keseharian mahasiswa.



Tabel 2. Diagram Tingkat Stress

Berdasarkan pengukuran menggunakan skala DASS-21 terhadap 50 responden, tingkat stres mahasiswa terbagi sebagai berikut: 27 mahasiswa berada dalam kategori normal, 10 mahasiswa dalam kategori sedang, 8 mahasiswa dalam kategori berat, dan 5 mahasiswa dalam kategori ringan. Dengan demikian, meskipun mayoritas mahasiswa berada dalam kondisi stres normal, terdapat 18 mahasiswa (36%) yang menunjukkan gejala stres di luar kategori normal.



Tabel 3. Diagram Tingkat Kecemasan

Hasil pengukuran tingkat kecemasan dengan DASS-21 kepada 50 responden menunjukkan bahwa 15 mahasiswa berada dalam kategori sedang, 13 mahasiswa dalam kategori sangat berat, 9 mahasiswa dalam kategori berat, 11 mahasiswa dalam kategori normal, dan 2 mahasiswa dalam kategori ringan. Artinya, terdapat 37 mahasiswa (74%) yang mengalami kecemasan mulai dari sedang hingga sangat berat, yang menunjukkan kondisi kecemasan sebagai gejala psikologis yang paling dominan di antara responden.



Table 4. Diagram Tingkat Depresi

Berdasarkan pengukuran menggunakan skala DASS-21 terhadap 50 responden, tingkat depresi mahasiswa menunjukkan bahwa 21 mahasiswa berada pada kategori normal, 17 mahasiswa dalam kategori sedang, 7 mahasiswa dalam kategori ringan, dan 5 mahasiswa dalam kategori berat. Dari data ini, sebanyak 29 mahasiswa (58%) mengalami depresi ringan hingga berat, menandakan bahwa meskipun tidak separah kecemasan, namun depresi tetap menjadi gangguan mental yang cukup signifikan di kalangan mahasiswa.

Berdasarkan data penelitian diatas, penting untuk memaparkan gambaran deskriptif dari karakteristik sampel. Data menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa (72%) memiliki tingkat penggunaan teknologi yang tinggi hingga sangat tinggi. Hal ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa penggunaan teknologi digital di kalangan mahasiswa saat ini sangat intensif dan menjadi bagian integral dalam kehidupan sehari-hari mereka (Junco, 2012; Kirschner & Karpinski, 2010).

Namun demikian, kondisi kesehatan mental mahasiswa dalam studi ini tergolong memprihatinkan. Sebanyak 8 responden mengalami stres berat, 13 responden mengalami kecemasan sangat berat, dan 12 responden mengalami depresi dengan tingkat ringan hingga berat. Hal ini konsisten dengan berbagai studi yang melaporkan meningkatnya prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa global (Auerbach et al., 2018; Ibrahim, Kelly, Adams, & Glazebrook, 2013).

Berdasarkan analisis korelasi yang dilakukan. Hasil menunjukkan korelasi hubungan antara penggunaan teknologi dan kesehatan mental yang sangat lemah, hampir tidak ada hubungan signifikan antara intensitas penggunaan teknologi dengan

tingkat stres, kecemasan, maupun depresi. Temuan ini mendukung argumen bahwa penggunaan teknologi tidak secara langsung menjadi faktor penyebab utama gangguan kesehatan mental, sebagaimana dikemukakan dalam penelitian yang menemukan bahwa dampak teknologi terhadap kesehatan mental bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai variabel mediasi dan moderasi (Keles, McCrae, & Grealish, 2020).

Salah satu kemungkinan rendahnya korelasi antara penggunaan teknologi dan gangguan psikologis adalah karena intensitas penggunaan belum tentu bersifat negatif. Mahasiswa dapat menggunakan teknologi untuk aktivitas produktif, akademik, atau relaksasi, sehingga dampaknya tidak selalu merugikan secara mental. Di sisi lain, faktor-faktor seperti dukungan sosial, spiritualitas, kondisi ekonomi, atau beban akademik yang tinggi bisa lebih dominan memengaruhi stres dan kecemasan.

Dengan demikian, meskipun penggunaan teknologi di kalangan mahasiswa tinggi, faktor lain yang lebih dominan kemungkinan berkontribusi terhadap masalah kesehatan mental yang dialami. Selain itu, pentingnya untuk melakukan penelitian lebih mendalam untuk mengidentifikasi variabel-variabel lain yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

KESIMPULAN

Meskipun ditemukan bahwa sebagian mahasiswa mengalami stres, kecemasan, dan depresi, intensitas penggunaan teknologi tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan kondisi tersebut. Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam ruang lingkup responden yang terbatas dan tidak mempertimbangkan variabel psikososial lainnya. Penelitian lanjutan dengan pendekatan campuran (*mixed-method*) sangat dianjurkan untuk memahami faktor-faktor multidimensional dalam kesehatan mental mahasiswa.

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan dan penyusunan penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan keilmuan dan praktik bimbingan dan konseling, khususnya dalam memahami dampak penggunaan teknologi terhadap kesehatan mental mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., ... & Kessler, R. C. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623–638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>

- Hadi, S. (2004). Metodologi penelitian. Yogyakarta: Andi Offset.
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391–400. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
- Junco, R. (2012). The relationship between frequency of Facebook use, participation in Facebook activities, and student engagement. *Computers & Education*, 58(1), 162–171. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.08.004>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). Facebook® and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1237–1245. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.024>
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2nd ed.). Sydney: Psychology Foundation.
- Prayitno, & Amti, E. (2002). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Saiyidain, K. G. (1978). *Percikan filsafat Iqbal mengenai pendidikan* (M. I. Soelaeman, Trans.). Bandung: Remaja Rosdakarya. (Karya asli diterbitkan 1954 sebagai Iqbal's Educational Philosophy).
- Savitri, A. (2019). *Bonus demografi 2030: Menjawab tantangan serta peluang edukasi 4.0 dan revolusi bisnis 4.0*. Jawa Tengah: Genesis.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syamsu Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2005). *Landasan bimbingan dan konseling* (Cet. ke-1 s.d. 7, Tahun 2005–2012). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.