



## **Kepuasan Hidup Mahasiswa Tahun Pertama: Peran dari Kecenderungan Depresi dan Hubungannya dengan Prestasi Akademik**

### ***Life Satisfaction of First-Year College Students: The Role of Depressive Tendency and the Relationship with Academic Achievement***

**Diana Permata Sari\*, Magdalena Winda Valentia, Chatarina Dinda Dewi Dewani**

Universitas Sanata Dharma, D.I. Yogyakarta, Indonesia

\*E-mail: diana\_permatas@usd.ac.id

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah kecenderungan depresi memiliki peran sebagai mediator dalam hubungan antara prestasi akademik dan kepuasan hidup pada mahasiswa tahun pertama. Hipotesis penelitian ini adalah kecenderungan depresi memediasi hubungan antara kepuasan akademik dan kepuasan hidup pada mahasiswa tahun pertama. Penelitian diikuti oleh 176 responden, 142 perempuan dan 24 laki-laki dengan rentang usia 17- 25 tahun ( $M_{usia} = 18.07$ ;  $SD = 1.04$ ) dan berstatus sebagai mahasiswa aktif semester dua. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *convenience sampling*. Alat ukur penelitian terdiri dari Indeks Prestasi Semester (IPS) dari responden pada semester pertama perkuliahan, yang didapat dari basis data institusi. *Patient Health Questionnaire-9* (PHQ-9) untuk mengukur depresi yang kemudian diadaptasi dalam versi Indonesia. *The Satisfaction With Life Scale* (SWLS), untuk mengukur kepuasan hidup yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. *Multiple Regression Analysis* (MRA) digunakan dalam analisis data penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecenderungan depresi memiliki fungsi mediator yang signifikan dalam hubungan antara prestasi akademik dan kepuasan hidup. Hal ini ditunjukkan pada pengaruh langsung antara prestasi akademik dan kepuasan hidup yang tidak signifikan. Artinya, prestasi akademik yang tinggi menyebabkan tingkat kecenderungan depresi yang rendah yang kemudian mengarah pada tingkat kepuasan hidup yang tinggi.

**Kata kunci:** kecenderungan depresi, kepuasan hidup, mahasiswa, prestasi akademik

#### **Abstract**

*This research aims to examine whether depressive tendencies mediate the relationship between academic achievement and life satisfaction among first-year university students. The research hypothesis posits that depressive tendency mediates the relationship between academic satisfaction and life satisfaction in first-year students. The study involved 176 respondents, comprising 142 females and 24 males aged between 17 and 25 years ( $M_a = 18.07$ ;  $SD = 1.04$ ), all actively enrolled in their second semester. Convenience sampling was employed as the sampling technique. The research instruments included the Semester Grade Point Average (GPA) obtained from institutional databases for the respondents' first semester, the Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) adapted into Indonesian to measure depression, and the Satisfaction With Life Scale (SWLS) adapted into Indonesian to measure life satisfaction. Multiple Regression Analysis (MRA) was used for data analysis. The results indicate that depressive tendencies significantly mediate the relationship*

*between academic achievement and life satisfaction. This is evidenced by the non-significant direct effect between academic achievement and life satisfaction. This implies that high academic achievement leads to lower depressive tendencies, which in turn lead to higher life satisfaction.*

**Keywords:** *academic achievement, college student, depressive tendency, life satisfaction*

## 1. PENDAHULUAN

Transisi ke perguruan tinggi membentuk fase perkembangan unik bagi dewasa muda. Arnett (2007) mengusulkan tahap khusus ini sebagai *emerging adulthood*, yang terjadi pada usia sekitar 18 hingga 25 tahun. Meninggalkan rumah, beradaptasi dengan lingkungan sosial baru, mengalami tuntutan akademik, dan menciptakan jalur karir selama fase ini menyebabkan ketidakstabilan dan ketidakpastian (Arnett, 2007). Sebuah survei yang dilakukan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa tiga perempat gangguan mental muncul sebelum usia 24 tahun (Kessler dkk., 2007), yang berarti bahwa gangguan mental juga mungkin terjadi pada mahasiswa. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa terlibat dalam perilaku berisiko (Mortier, dkk., 2017) memiliki masalah kesehatan mental (Eisenberg dkk., 2007) dan mengalami gangguan mental (Bruffaerts dkk., 2018). Temuan dari penelitian sebelumnya mengenai gangguan kesehatan mental di kalangan mahasiswa menunjukkan bahwa 25.7% mahasiswa memiliki gangguan psikologis (Verger dkk., 2010) yang berdampak negatif pada studi dan kehidupan sehari-hari mereka (Alonso dkk., 2018). Penelitian mengenai kesejahteraan di mahasiswa di tahun pertama penting dilakukan sebagai upaya untuk pencegahan masalah kesehatan mental di mahasiswa di tahun-tahun berikutnya.

Fenomena bunuh diri sangat tinggi beberapa tahun terakhir di Indonesia. Berdasarkan data WHO, bunuh diri merupakan penyebab kematian keempat di kalangan usia 15-29 tahun (World Health Organization, 2023) dimana mahasiswa berada dalam rentang tersebut. Berdasarkan hasil riset, depresi menjadi salah satu penyebab utama bunuh diri di kalangan mahasiswa (Li dkk., 2019). Tingkat depresi pada mahasiswa di Indonesia tergolong tinggi. Prevalensi depresi, kecemasan dan stres pada pelajar masing-masing sebesar 25,0%, 51,1% dan 38,9% (Astutik dkk., 2020). Sebuah studi *cross-sectional* yang meneliti 393 mahasiswa (yang didominasi oleh mahasiswa kedokteran) di Indonesia menunjukkan 95,4% mahasiswa mengalami kecemasan, 88% mengalami depresi, dan 90% mengalami stres (Kaligis dkk., 2021). Temuan-temuan dari Indonesia ini tidak hanya terjadi di Indonesia. Tinjauan sistematis yang dilakukan Dessauvagie dkk., (2022) menunjukkan bahwa depresi merupakan gangguan kesehatan mental yang paling menonjol di kalangan mahasiswa di Asia Tenggara. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa mahasiswa yang mengalami depresi berefek pada penilaian mereka terhadap kepuasan hidupnya (Bhukari & Khanam, 2017). Berdasarkan pada informasi di atas dapat disimpulkan bahwa kecenderungan depresi pada mahasiswa penting untuk diteliti.

Isu mengenai kesejahteraan (*well-being*) pada siswa menjadi salah satu isu penting dalam beberapa tahun terakhir di tingkat sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Menurut Borgonovi dan Pal (2016), siswa yang berhasil mencapai prestasi akademis, cenderung memiliki kepuasan hidup yang tinggi. Oleh karena itu institusi pendidikan, baik sekolah maupun perguruan tinggi diharapkan menjadi tempat dimana para peserta didik dapat mengembangkan kemampuan akademik dan juga non akademik yang semuanya itu akan memberi dampak pada kesejahtraannya. Kesejahteraan merupakan konsep multidimensi yang terdiri dari fisik, kognitif, psikologis dan sosial (Cooke dkk., 2016). Pada penelitian ini, aspek kognitif dari kesejahteraan, yaitu kepuasan hidup yang akan diukur. Menurut Diener dkk., (1985) kepuasan hidup adalah penilaian kognitif yang dilakukan seseorang sehingga menimbulkan evaluasi terhadap diri secara positif maupun negatif dengan melakukan perbandingan sosial mengenai kehidupan orang lain. Terdapat lima aspek dari kepuasan hidup yaitu

keinginan mengubah hidup, kepuasan terhadap masa kini, kepuasan terhadap masa lalu, kepuasan terhadap kehidupan di masa depan, pandangan orang lain terhadap kehidupan individu (Diener dkk., 1999).

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, prestasi akademik (*academic achievement*) disebut salah satu faktor yang berpengaruh pada kepuasan hidup mahasiswa (Reisbig dkk., 2012; Reysen dkk., 2017; Slavinski dkk., 2021). Prestasi akademik dan kepuasan hidup telah banyak diteliti pada penelitian-penelitian sebelumnya namun hubungan sebab akibat antara kedua variabel tersebut masih perlu dibahas karena penelitian pada isu ini mengarah pada hasil yang tidak konsisten (Amholt dkk., 2020). Terdapat penelitian yang melaporkan adanya hubungan positif antara kedua konstruk ini (Chau, dkk., 2016; Lyons & Huebner, 2016). Hal ini juga didukung oleh studi meta-analisis yang menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel tersebut signifikan (Bücker dkk., 2018), positif tetapi kecil (Kaya & Erdem, 2021). Sementara itu, beberapa penelitian lain tidak dapat menemukan hubungan antara kedua variabel tersebut (Rüppel, dkk., 2015; Wang dkk., 2015; Whitley dkk., 2012). Selain bukti-bukti empiris, secara teoritis hubungan keduanya didukung oleh *Self-Determination Theory* (SDT) yang berpusat pada pengaruh faktor sosial dan kontekstual terhadap kesejahteraan dan kinerja individu (Amholt, dkk., 2020).

Selain hasil penelitian yang menunjukkan adanya inkonsistensi hasil, penelitian ini mengembangkan penelitian sebelumnya yang menyarankan untuk menambahkan variabel lain, yang dapat menggambarkan hubungan antara prestasi akademis dan kepuasan hidup. Penelitian ini menjadikan depresi sebagai variabel yang berfungsi sebagai mediator. Penelitian dengan topik sejenis juga lebih banyak pada kelompok remaja. Selain itu, berdasarkan saran dari penelitian sebelumnya mengenai pentingnya menambahkan variabel lain untuk bisa melihat pengaruh antar kedua konstruk tersebut (Bücker dkk., 2018) Oleh karena itu, pada penelitian ini kami ingin menguji peran dari kecenderungan depresi sebagai mediator pada hubungan antara prestasi akademik dan kepuasan hidup. Penelitian dari Wagner, dkk. (2022) menemukan bahwa terdapat korelasi negatif antara prestasi akademis dan tingkat depresi. Lebih lanjut menurut Huebner, dkk (2000) tingginya tingkat depresi sebagai masalah psikososial dapat berpengaruh pada rendahnya kepuasan hidup. Oleh karena hipotesis dari penelitian ini adalah kecenderungan depresi berperan sebagai mediator antara prestasi akademik dan kepuasan hidup pada mahasiswa tingkat pertama.

## 2. METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa pada tahun pertama, usia 17-25 tahun ( $M=18.07$ ;  $SD = 1.04$ ). Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *convenience sampling*. Teknik ini digunakan dengan menentukan kriteria atau syarat yang ditetapkan untuk menjadi sampel. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif pada tahun pertama. Pengisian kuesioner dilakukan secara *online*. Kemudian, sebanyak 176 mahasiswa tahun pertama berpartisipasi dalam penelitian.

Prestasi akademik pada penelitian ini menggunakan Indeks Prestasi Semester (IPS) responden pada semester pertama perkuliahan. Data IPS diperoleh dari basis data institusi terkait, berdasarkan Nomor Induk Mahasiswa (NIM) yang telah disetujui melalui *informed consent* partisipan penelitian.

Variabel kecenderungan depresi pada penelitian ini diukur menggunakan *Patient Health Questionnaire-9* (PHQ-9) yang disusun oleh Kroenke, dkk. (2001) yang kemudian diadaptasi dalam Versi Indonesia oleh Dian, dkk. (2022). Salah satu contoh itemnya adalah “Merasa murung, pilu, atau putus asa”. PHQ-9 memiliki 9 item dengan 4 pilihan jawaban dengan skala likert dengan skor 1 mewakili “Tidak Pernah” dan skor 4 mewakili “Sangat Sering”. Nilai *Alpha Cronbach's* pada skala ini adalah 0,885 (Dian, dkk., 2022), sementara nilai *Alpha Cronbach's* yang didapat dari hasil

penelitian ini sebesar 0,869. Angka tersebut menunjukkan bahwa skala ini memiliki nilai reliabilitas yang baik dan konsisten.

Kepuasan hidup pada penelitian ini diukur dengan *The Satisfaction With Life Scale* (SWLS). Skala ini disusun dalam bahasa Inggris yang pada awalnya dikembangkan oleh Diener, dkk. (1985) dan kemudian ditinjau kembali oleh Pavot dan Diener (1993). Selanjutnya, peneliti menerjemahkan skala ini dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia yang dilakukan oleh ahli bahasa yang tersertifikasi. Skala ini mengukur satu dimensi kepuasan hidup secara keseluruhan sebagai penilaian global individu atas hidupnya, daripada hanya kepuasan pada domain tertentu (Pavot & Diener, 1993). Salah satu contoh item dalam SWLS adalah “Dalam banyak hal, hidup saya sudah mendekati ideal.” SWLS terdiri dari 5 item dengan skala likert mulai dari 1 “Sangat Tidak Setuju” sampai 7 “Sangat Setuju”. Hasil reliabilitas skala *The Satisfaction With Life Scale* pada sampel *original* sebesar 0.87 (Pavot & Diener, 1993). Sedangkan, nilai *Alpha Cronbach's* dalam penelitian ini adalah 0,779. Hasil tersebut mengindikasikan skala tergolong baik dan konsisten.

Kuesioner disebarkan kepada seluruh mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi. Selanjutnya, data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner secara daring dan luring. Tautan kuesioner *online* disebarkan melalui *WhatsApp* dan *Instagram*. Para peserta diberikan kuesioner selama kelas terjadwal setelah diberitahu tentang sifat dan tujuan penelitian, dan meyakinkan mereka bahwa semua jawaban bersifat rahasia. Para responden diminta untuk memberikan nomor induk mahasiswa mereka untuk memungkinkan pencocokan kuesioner dengan data prestasi akademik. Permintaan ijin untuk meminta data IPS kepada para responden juga dilampirkan di dalam kuesioner.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan Model 4 PROCESS yang dikembangkan oleh (Hayes, 2012) menggunakan program SPSS 26.0 untuk pengujian hipotesis. Model 4 digunakan karena model tersebut sesuai dengan tujuan penelitian untuk mengukur fungsi mediator. Menurut Hayes (2012) tujuan dari analisis mediasi adalah untuk menentukan sejauh mana variabel penyebab yang diduga (X) mempengaruhi hasil (Y) melalui satu atau lebih variabel mediator (M).

### 3. HASIL

Data sosiodemografis menunjukkan responden didominasi oleh perempuan dengan persentase sebesar 76,14%. Sedangkan data responden laki-laki memiliki persentase sebesar 23,86%. Berdasarkan data sosiodemografis, dapat terlihat bahwa usia responden penelitian ini sebagian besar berada pada rentang usia 17-21 tahun dengan total persentase sebesar 97,72%, kemudian, sisanya sebesar 2,28% merupakan responden dengan usia di atas 21 tahun. Dari data tersebut diperoleh rata-rata usia responden sebesar 18.7 tahun. Responden pada penelitian ini, mayoritas lulus SMA pada tahun 2023 dengan persentase sebesar 83,52%.

#### 3.1.Deskripsi Statistik

Dari hasil uji korelasi menunjukkan bahwa prestasi akademik dan kecenderungan depresi berkorelasi negatif dan signifikan dengan  $r = -0.286$  ( $p < 0.01$ ). Selain itu, terdapat korelasi positif signifikan antara prestasi akademik dan kepuasan hidup sebesar  $r = 0.2261$  ( $p < 0.01$ ). Sedangkan untuk kecenderungan depresi dan kepuasan hidup berkorelasi negatif signifikan dengan  $r = -0.537$  ( $p < 0.01$ ).

Kemudian terkait kategorisasi partisipan pada masing-masing variabel menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berada dalam kategori sedang. Secara lebih rinci yaitu prestasi akademik sebesar 58%, kategori sedang pada kecenderungan depresi sebesar 56.8% dari keseluruhan partisipan, kepuasan hidup dalam kategori sedang sebesar 68.2% dari keseluruhan partisipan.

### 3.2. Uji Hipotesis

Sebelum melakukan uji regresi, proses pengolahan data sudah melewati uji asumsi yang memperoleh hasil seluruh uji asumsi memenuhi syarat. Hasil uji regresi menunjukkan bahwa prestasi akademik dapat memprediksi kecenderungan depresi dengan signifikan ( $\beta = -5.377$ ,  $p < 0.01$ ,  $SE = 1.336$ ; jalur a). Hal ini dapat diartikan bahwa prestasi akademik menurunkan tingkat kecenderungan depresi. Kemudian variabel kecenderungan depresi secara signifikan dapat memprediksi kepuasan hidup ( $\beta = -0.430$ ,  $p < 0.01$ ,  $SE = 0.058$ ; jalur b). Artinya, kecenderungan depresi dapat menurunkan tingkat kepuasan hidup. Sedangkan, hubungan antara prestasi akademik dan kepuasan hidup menunjukkan hasil yang tidak signifikan ( $\beta = 1.170$ ;  $p = 0.276$ ,  $SE = 1.071$ ; jalur c). Sementara itu, prestasi akademik dapat memprediksi kepuasan hidup melalui kecenderungan depresi sebagai mediator secara signifikan ( $\beta = 3.481$ ,  $p < 0.01$ ,  $SE = 1.172$ ; jalur c'). Hasil ini menunjukkan bahwa prestasi akademik dapat memprediksi kepuasan hidup melalui kecenderungan depresi sebagai mediator secara signifikan. Dapat disimpulkan bahwa, prestasi akademik menurunkan tingkat kecenderungan depresi, kemudian kecenderungan depresi menurunkan tingkat kepuasan hidup, sedangkan prestasi akademik menaikkan dengan kepuasan hidup dengan kecenderungan depresi sebagai mediator.

**Tabel 1.**

*Rata-rata, standar deviasi dan korelasi antar variabel*

Karakteristik	Mean	SD	1	2	Kategorisasi		
					Rendah	Sedang	Tinggi
Prestasi Akademik	3.36	0.31	-	-	5.1%	58%	36.9%
Depresi	13.01	5.73	-0.286**	-	21%	56.8%	22.2%
Kepuasan Hidup	20.44	4.93	0.226**	-0.537**	10.8%	68.2%	21%

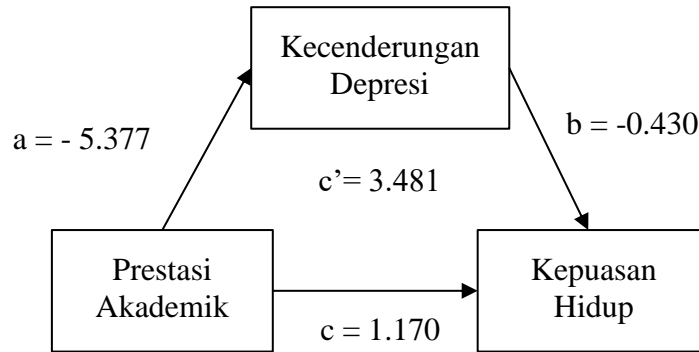
Uji hipotesis selanjutnya adalah uji *bootstrap* yang digunakan untuk melihat peran mediator pada hasil penelitian. Hal ini dapat dilihat pada Tabel 2. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat efek mediasi (*indirect effect*) dari prestasi akademik dan kepuasan hidup ( $\beta = 2.311$ ,  $LLCI = 1.204$ ,  $ULCI = 3.639$ ). Efek tidak langsung signifikan apabila nilai nol tidak termasuk dalam 95% CI. Dalam *indirect effect* menunjukkan 95% CI berada pada rentang 0.625 dan 1.204, hal tersebut mengindikasikan bahwa peran depresi sebagai mediator dianggap berhasil.

### 4. DIKSUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran kecenderungan depresi pada hubungan antara prestasi akademik dan kepuasan hidup. Hasil menunjukkan bahwa semakin tinggi prestasi akademik pada mahasiswa dapat menurunkan tingkat kecenderungan depresi yang kemudian meningkatkan tingkat kepuasan hidup. Hasil tersebut membuktikan kecenderungan depresi berperan sebagai variabel mediator secara signifikan dalam hubungan antara prestasi akademik dan kepuasan hidup.

**Gambar 1.**

*Koefisien Model Mediasi dengan Prestasi Akademik sebagai variabel independen*



**Tabel 2.**

*Uji Mediasi*

Variabel	Effect	Boot SE	LLCI	ULCI
<b>Total Effect</b>				
Prestasi Akademik - Kepuasan Hidup	3.481	-	1.169	5.794
<b>Direct Effect</b>				
Prestasi Akademik - Kepuasan Hidup	1.170	-	-0.943	3.284
<b>Indirect Effect</b>				
Prestasi Akademik - Kepuasan Hidup	2.311	0.625	1.204	3.639

Peran variabel kecenderungan depresi sebagai mediator pada penelitian ini dianggap berhasil. Hal ini dapat diamati pada jalur  $c'$ . Hasil tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyampaikan adanya tekanan untuk berprestasi sebagai bentuk prestasi kualifikasi akademik yang lebih tinggi terbukti merupakan salah satu alasan utama untuk bunuh diri di kalangan anak muda (Praveen & Mary, 2016) Dikatakan bahwa mahasiswa yang mengalami depresi cenderung memusatkan perhatian mereka pada pikiran negatif yang tidak bersifat material dan tingkat perhatian yang lebih rendah untuk menyelesaikan tugas-tugas kognitif yang menghambat kinerja akademik mereka (Bukhari & Khanam, 2017). Mahasiswa yang bahagia merasa puas dengan kehidupan mereka dan sering kali mengalami peningkatan emosi positif dibandingkan emosi negatif.

Keadaan emosi positif membuat mereka merasakan kepuasan hidup juga mengarahkan mereka untuk mencapai tujuan hidup (Bukhari & Khanam, 2017 ; Lyubomirsky dkk., 2005). Kemudian, kepuasan hidup pada taraf sedang juga didasarkan pada sifat subjektif pada kepuasan

hidup yang dapat diukur secara berbeda pada setiap individu seperti strategi pengukuran, lingkungan dan karakteristik individu yang berbeda (Diener, dkk., 1999).

Hasil penelitian ini pada jalur a menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara prestasi akademik dan kecenderungan depresi. Hasil ini sesuai dengan penelitian Wagner, dkk. (2022) yang mengatakan bahwa adanya hubungan negatif antara produktivitas akademik dan depresi. Perolehan prestasi akademik yang rendah berkorelasi dengan tingginya kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama (Wagner, dkk., 2022).

Selanjutnya pada jalur b, penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara kecenderungan depresi dan kepuasan hidup. Hasil pada jalur ini dapat terjadi dikarenakan dalam menjalani kehidupan akademiknya, siswa harus memenuhi berbagai tanggung jawab dan tantangan. Ketika tidak mampu mengatasi kesulitan akademik, hal tersebut dapat berdampak besar pada kesejahteraan mereka dengan adanya stres, kecemasan, dan depresi (Bukhari & Khanam, 2017). Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan hasil penelitian ini dengan penelitian sebelumnya.

Data kategorisasi partisipan penelitian ini menunjukkan responden memiliki tingkat depresi pada taraf sedang. Dua item dengan skor paling tinggi dalam skala PHQ-9 adalah pada pernyataan “Merasa lelah atau kurang bertenaga” dan “Sulit untuk tidur atau bertahan tidur, atau terlalu banyak tidur”. Dari dua item tersebut menunjukkan bahwa terdapat aspek gaya hidup yang cukup berpengaruh dalam kecenderungan depresi.

Hal lain yang dapat diamati adalah bahwa mahasiswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini melaporkan kategorisasi kepuasan hidup dan prestasi akademik dalam kategori sedang dan oleh karena itu hal ini mungkin berkontribusi terhadap hubungan yang tidak signifikan antara kepuasan hidup dan prestasi akademik (Malik dkk., 2013). Kepuasan hidup adalah sebuah konstruk yang kompleks dan memungkinkan terdapat faktor lain yang meningkatkan kepuasan hidup di antara mahasiswa selain prestasi akademik. Pada dunia yang kompetitif saat ini, para siswa memahami pentingnya prestasi akademik dan rasa bangga yang menyertai terutama bagi mereka yang bertujuan untuk mengejar studi yang lebih tinggi dan mendapatkan pekerjaan yang stabil (Praveen & Mary, 2016).

Dalam hal ini, meskipun prestasi akademik menjadi salah satu aspek yang ingin dicapai oleh seseorang, namun setiap individu cenderung memberikan penilaian yang berbeda. Kepuasan hidup mengacu pada proses penilaian, di mana individu dapat mengintegrasikan dan memberi bobot pada setiap domain dengan cara apa pun yang mereka pilih (Diener, dkk., 1985). Setiap individu memiliki reaksi berbeda terhadap keadaan yang sama, dan mereka mengevaluasi kondisi berdasarkan harapan, nilai, dan pengalaman unik mereka sebelumnya (Diener, dkk., 1999).

Secara keseluruhan, penelitian ini tidak lepas dari keterbatasan. Pertama, penggunaan metode *cross-sectional* masih memiliki keterbatasan untuk melihat gambaran perkembangan kesehatan mental mahasiswa. Kedua, pengambilan data pada penelitian ini dilakukan di awal semester dua, dimana mahasiswa belum disibukan dengan kepadatan tugas perkuliahan yang berdampak pada hasil kecenderungan depresi pada kategori sedang. Ketiga, pengukuran depresi dilakukan secara *self-report*. Keempat, prediktor kepuasan hidup pada penelitian ini hanya dilihat dari faktor akademis.

Saran bagi penelitian selanjutnya adalah dengan melakukan dengan metode penelitian jangka panjang supaya dapat melihat efek jangka panjang dari prestasi akademik pada kepuasan hidup di mahasiswa. Dengan penelitian jangka panjang, peneliti dapat mengeksplorasi gambaran perkembangan gangguan kesehatan mental pada mahasiswa selama perkuliahan. Pengukuran depresi dapat dilakukan dengan metode lain seperti *Ecological Momentary Assessment* (EMA), dengan

kelebihan dapat memantau fluktuasi kecenderungan depresi pada responden. Saran lain yang dapat diberikan adalah dengan mengukur variabel non-akademis, misalnya gaya hidup, kualitas tidur, dan variabel lain yang relevan. mempertimbangkan luasnya aspek kepuasan hidup pada diri seseorang. Dari hasil penelitian ini, diharapkan ada pantauan bagi mahasiswa terkait bagaimana depresi dan kesehatan mental memegang peran bagi aspek lain pada mahasiswa dalam jangka panjang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alonso, J., Mortier, P., Auerbach, R. P., Bruffaerts, R., Vilagut, G., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Ennis, E., Gutiérrez-García, R. A., Green, J. G., Hasking, P., Lochner, C., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M., Kessler, R. C., Boyes, M., ... Soto-Sanz, V. (2018). Severe role impairment associated with mental disorders: Results of the WHO world mental health surveys international college student project. *Depression and Anxiety*, 35(9), 802–814. <https://doi.org/10.1002/da.22778>
- Amholt, T. T., Dammeyer, J., Carter, R., & Niclasen, J. (2020). Psychological well-being and academic achievement among school-aged children: A systematic review. *Child Indicators Research*, 13 (5), 1523–1548. <https://doi.org/10.1007/s12187-020-09725-9>
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Astutik, E., Puspikawati, S., Dwi Tama, T., Made Sintha Kurnia Dewi, D., Katikana Sebayang, S., & Indra Puspikawati, S. (2020). Depression, anxiety, and stress among students in newly established remote university campus in Indonesia. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 16(1), 270-277.
- Azic, S.S., Becirevic, I.Z., & Jacovic, I. (2010). The contribution of personality traits and academic and social adjustment to life satisfaction and depression in college freshmen. *Horizons of Psychology*, 1(3), 5-18.
- Baker, S. R. (2004). Intrinsic, extrinsic, and motivational orientations: Their role in university adjustment, stress, well-being, and subsequent academic performance. *Current Psychology*, 23, 189-202. <https://doi.org/10.1007/s12144-004-1019-9>
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Borgonovi, F., & Pal., J. (2016). A framework for the analysis of student well-being in the PISA 2015 study. *OECD Education Working Paper*. <https://doi.org/10.1787/19939019>
- Bradley, R., & Corwyn, R. (2004). Life satisfaction among european american, african american, chinese american, mexican american, and dominican american adolescents. *International Journal of Behavioral Development*, 28(5), 385-400. <https://doi.org/10.1080/01650250444000072>
- Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Green, J. G., Nock, M. K., & Kessler, R. C. (2018). Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *Journal of Affective Disorders*, 225, 97–103. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.044>
- Bücker, S., Nuraydin, S., Simonsmeier, B. A., Schneider, M., & Luhmann, M. (2018). Subjective well-being and academic achievement: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 74, 83–94. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.02.007>



- Bukhari, S. R., & Khanam, S. J. (2017). Relationship of academic performance and well-being in university students. *Pakistan Journal of Medical Research*, 56(4), 126-130.
- Chau, K., Kabuth, B., Causin-Brice, O., Delacour, Y., Richoux-Picard, C., Verdin, M., & Chau, N. (2016). Associations between school difficulties and health-related problems and risky behaviors in early adolescence: A cross-sectional study in middle-school adolescents in France. *Psychiatry Research*, 244, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.07.008>
- Cooke, P. J., Melchert, T. P., & Connor, K. (2016). Measuring well-being: A review of instruments. *The Counseling Psychologist*, 44(5), 730–757. <https://doi.org/10.1177/0011000016633507>
- Chataway, C. J., & Berry, J. W. (1989). Acculturation experiences, appraisal, coping, and adaptation: A comparison of Hong Kong Chinese, French, and English students in Canada. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 21(3), 295–309. <https://doi.org/10.1037/h0079820>
- Dessauvagine, A. S., Dang, H. M., Nguyen, T. A. T., & Groen, G. (2022). Mental health of university students in southeastern Asia: A Systematic Review. *Asia-Pacific Journal of Public Health*, 34 (2-3), 172–181. <https://doi.org/10.1177/10105395211055545>
- Dian, C. N., Effendy, E., & Amin, M. M. (2022). The validation of Indonesian version of Patient Health Questionnaire-9. *Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(T7), 193–198. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.9293>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(4), 534–542. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.77.4.534>
- Hayes, A. F. (2012). *PROCESS: A Versatile Computational Tool for Observed Variable Mediation, Moderation, and Conditional Process Modeling 1*. <http://www.afhayes.com/>
- Huebner, E. S. (1991). Initial development of the student's life satisfaction scale. *School Psychology International*, 12(3), 231-240. <https://doi.org/10.1177/0143034391123010>
- Huebner, E.S., Funk, B.A., & Gilman, R. (2000). Cross-sectional and longitudinal psychosocial correlates of adolescent life satisfaction reports. *Canadian Journal of School Psychology*, 16(1), 53– 64, <http://dx.doi.org/10.1177/082957350001600104>
- Kaligis, F., Ismail, R.I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatmi, W., Gunardi, H., Pandia, V., Magdalena, C.C. (2021). Mental Health problems and needs among transitional-age youth in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 4046. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084046>
- Kaya, M., & Erdem, C. (2021). Students' well-being and academic achievement: A meta-analysis study. *Child Indicators Research*, 14(5), 1743–1767. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09821-4>
- Kessler, R. C., Paul Amminger, G., Aguilar-Gaxiola, S., & Alonso, J. (2007). *Age of onset of mental disorders: a review of recent literature*. [www.hcp.med.harvard.edu/wmh](http://www.hcp.med.harvard.edu/wmh).

- Li, W., Dorstyn, D. S., & Jarmon, E. (2020). Identifying suicide risk among college students: A systematic review. *Death Studies*, 44(7), 450–458. <https://doi.org/10.1080/07481187.2019.1578305>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Malik, M., Nordin, N., Zakaria, A., & Sirun, N. (2013). An exploratory study on the relationship between life satisfaction and academic performance among undergraduate students of UiTM, Shah Alam. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 90, 334–339. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.07.099>
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- Praveen, G. A., & Mary, V. (2016). Academic Performance and Life Satisfaction among Undergraduate Students. *The International Journal of Humanities & Social Studies*, 4(5).
- Reisbig, A. M. J., Danielson, J. A., Wu, T. F., Hafen, M., Krienert, A., Girard, D., & Garlock, J. (2012). A study of depression and anxiety, general health, and academic performance in three cohorts of veterinary medical school students across the first three semesters of veterinary school. *Journal of Veterinary Medical Education*, 39 (4), 341–358. <https://doi.org/10.3138/jyme.0712-065r>
- Reysen, R.H., Degges-White, S., & Reysen, M.B. (2017). Exploring the interrelationships among academic entitlement, academic performance, and satisfaction with life in a college student sample. *Journal of College Student Retention : Research Theory and Practice*, 22 (2), 186–204. <https://doi.org/10.1177/1521025117735292>
- Rüppel, F., Liersch, S., & Walter, U. (2015). The influence of psychological well-being on academic success. *Journal of Public Health*, 23, 15–24. <https://doi.org/10.1007/s10389-015-0654-y>
- Slavinski, T., Bjelica, D., Pavlovic, D., & Vukmirovic, V. (2021). Academic performance and physical activities as positive factors for life satisfaction among university students. *Sustainability*, 13(2), 497. <https://doi.org/10.3390/su13020497>
- Supratiknya, A. (2015). *Metodologi penelitian kuantitatif & kualitatif dalam psikologi*. Penerbit Universitas Sanata Dharma.
- Verger, P., Guagliardo, V., Gilbert, F., Rouillon, F., & Kovess-Masfety, V. (2010). Psychiatric disorders in students in six French universities: 12-month prevalence, comorbidity, impairment and help-seeking. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 45(2), 189–199. <https://doi.org/10.1007/s00127-009-0055-z>
- Wagner, F., Wagner, R., Kolanisi, U., Makuapane, L., Masango, M., & Gómez-Olivé, F. (2022). The relationship between depression symptoms and academic performance among first-year undergraduate students at a South African university: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14517-7>
- Wang, M. Te, Chow, A., Hofkens, T., & Salmela-Aro, K. (2015). The trajectories of student emotional engagement and school burnout with academic and psychological development: Findings from Finnish adolescents. *Learning and Instruction*, 36, 57–65. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2014.11.004>
- Whitley, A. M., Huebner, E. S., Hills, K. J., & Valois, R. F. (2012). Can students be too happy in school? The optimal level of school satisfaction. *Applied Research in Quality of Life*, 7(4), 337–350. <https://doi.org/10.1007/s11482-012-9167-9>

World Health Organization. (2023, August 28). Suicide. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suici>