

## PENINGKATAN KESADARAN MASYARAKAT MELALUI SKRINING TINGKAT DEPRESI, STRES, DAN KECEMASAN (DASS-42) PADA MASYARAKAT TEBET

Noer Saelan Tadjudin<sup>1\*</sup>, Alexander Halim Santoso<sup>2</sup>, Farell Christian Gunaidi<sup>3</sup>, Ryan Dafano Putra Mahendri<sup>4</sup>, Rifandra Rifqi Adi Hendrianto<sup>5</sup>

<sup>1\*</sup>Bagian Ilmu Penyakit Jiwa, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara, Jakarta

<sup>2</sup>Bagian Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara, Jakarta

<sup>3</sup>Program Studi Ilmu Biomedik, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Atmajaya, Jakarta

<sup>4,5</sup>Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara, Jakarta

Jalan Letjen S. Parman No. 1, Tomang, Grogol petamburan, RT.6/RW.16, Tomang, Grogol petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11440, Indonesia

e-mail: [noers@fk.untar.ac.id](mailto:noers@fk.untar.ac.id)<sup>1\*</sup>, [alexanders@fk.untar.ac.id](mailto:alexanders@fk.untar.ac.id)<sup>2</sup>, [farell.12024001613@student.atmajaya.ac.id](mailto:farell.12024001613@student.atmajaya.ac.id)<sup>3</sup>, [ryan.405220239@stu.untar.ac.id](mailto:ryan.405220239@stu.untar.ac.id)<sup>4</sup>, [rifandra.405230010@fk.untar.ac.id](mailto:rifandra.405230010@fk.untar.ac.id)<sup>5</sup>

Received : Juni, 2025

Accepted : Juli, 2025

Published : Juli, 2025

### Abstrak

Gangguan mental seperti depresi, stres, dan kecemasan merupakan masalah kesehatan yang umum namun sering tidak terdeteksi dengan baik. Gangguan ini muncul sejak usia muda dan memiliki perjalanan penyakit yang bersifat kronis atau berulang. Masalah kesehatan mental yang tidak diobati pada anak-anak dan remaja akan berdampak pada masa dewasa, yang memiliki konsekuensi sosial dan ekonomi jangka panjang yang buruk, termasuk meningkatnya risiko terjadinya tindak pidana baik terhadap individu maupun orang lain (penggunaan zat berbahaya atau pembunuhan), tingkat produktivitas kerja yang menurun, serta hubungan interpersonal yang buruk. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan di Gereja Asisi, Kecamatan Tebet, bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya deteksi dini gangguan kesehatan jiwa melalui skrining menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42). Program ini menggunakan pendekatan Plan-Do-Check-Act (PDCA), yang mencakup pengisian kuesioner secara mandiri, edukasi interaktif mengenai faktor risiko dan strategi pencegahan, serta tindak lanjut berupa rujukan kepada profesional kesehatan jiwa bagi peserta dengan skor abnormal. Peserta terdiri dari 17 laki-laki (25%) dan 51 perempuan (75%) dengan rata-rata usia adalah 61 tahun dalam rentang usia 21 – 82 tahun). Hasil menunjukkan sebanyak 19 orang (27.94%) mengalami gejala depresi ringan-sedang, sebanyak 30 orang (44.12%) mengalami gejala kecemasan ringan hingga sangat parah, dan sebanyak 14 orang (20.59%) mengalami gejala stres ringan-sedang. Hasil ini menunjukkan perlunya skrining rutin dan edukasi komunitas sebagai strategi preventif yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental, mencegah komplikasi psikologis lebih lanjut, dan mendukung kualitas hidup masyarakat usia produktif secara berkelanjutan.

Kata Kunci : Depresi, DASS-42, Kecemasan, Skrining, Stress

### Abstract

*Mental disorders such as depression, stress, and anxiety are common health problems but often remain undetected. These conditions frequently emerge early in life and tend to follow a chronic or recurrent course. Untreated mental health issues in children and adolescents can persist into adulthood, leading to serious long-term social and economic consequences, including an increased risk of criminal behavior (such as substance abuse or violence), reduced work productivity, and poor interpersonal relationships. The Community Service*

*Program (PKM) conducted at Asisi Church, Tebet District, aimed to raise public awareness of the importance of early detection of mental health disorders through screening using the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) questionnaire. This program employed the Plan-Do-Check-Act (PDCA) approach, including self-administered questionnaires, interactive education on risk factors and prevention strategies, and follow-up referrals to mental health professionals for participants with abnormal scores. Participants consisted of 17 men (25%) and 51 women (75%) with an average age of 61 years in the age range of 21 – 82 years). The results showed 19 individuals (27.94%) reported mild to moderate symptoms of depression, 30 individuals (44.12%) showed symptoms of anxiety ranging from mild to extremely severe, and 14 individuals (20.59%) exhibited mild to moderate symptoms of stress. These findings highlight the need for routine screening and community-based education as effective preventive strategies to improve mental well-being, prevent more severe psychological complications, and support the sustainable quality of life of the productive age population.*  
**Kata Kunci :** *Anxiety, Depression, DASS-42, Screening, Stress*

## **Pendahuluan**

Gangguan kesehatan mental adalah kondisi yang mempengaruhi kognisi, emosi, dan kontrol perilaku seseorang dengan prevalensi yang tinggi di berbagai negara. Gangguan ini muncul sejak usia muda dan memiliki perjalanan penyakit yang bersifat kronis atau berulang, menyebabkan beban disabilitas global yang signifikan, terutama pada usia produktif yang merupakan periode penting terhadap pendidikan, pekerjaan, dan kehidupan berkeluarga. Beban ekonomi global akibat gangguan mental diperkirakan mencapai \$6 triliun pada tahun 2030, dengan 35% berasal dari negara berpenghasilan rendah dan menengah. (Evan Wijaya et al., 2023; Hyman et al., 2016)

Depresi, stres, dan kecemasan telah menjadi masalah kesehatan mental yang signifikan dalam masyarakat modern. Depresi adalah gangguan suasana hati yang ditandai dengan respons emosional jangka pendek terhadap kondisi kesehatan serius yang terkait dengan gangguan fungsi sehari-hari yang disertai dengan gejala, seperti kesedihan dan frustrasi, perasaan bersalah, ketidakpekaan, dan kehilangan minat. Stres merupakan reaksi fisiologis dan psikologis terhadap tekanan, yang dapat berasal dari faktor lingkungan, individu, atau organisasi. Sedangkan kecemasan merupakan perasaan emosi yang ditandai dengan perasaan tegang atau pikiran khawatir terhadap sesuatu hal. Penyebab gangguan ini melibatkan interaksi antara faktor genetik dan perkembangan sosial. Selain itu, faktor lingkungan seperti status sosial-ekonomi, kurangnya kesadaran dan deteksi dini, kemiskinan, kekerasan, beban kerja berlebihan, kehilangan, penyakit kronis, dan cedera otak traumatis, juga meningkatkan risiko gangguan mental. (Holzapfel, 2025; Hyman et al., 2016; Mirzaei et al., 2019; Tolsá & Malas, 2022)

Depresi, stress, dan kecemasan mempengaruhi status kesehatan psikologis dan fisik dan mengakibatkan dampak kesehatan negatif seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, dan diabetes. Selain itu, gangguan ini juga dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga masyarakat lebih rentan terhadap infeksi. Masalah kesehatan mental yang tidak diobati pada anak-anak dan remaja akan berdampak pada masa dewasa, yang

memiliki konsekuensi sosial dan ekonomi jangka panjang yang buruk, termasuk meningkatnya risiko terjadinya tindak pidana baik terhadap individu maupun orang lain (penggunaan zat berbahaya atau pembunuhan), tingkat produktivitas kerja yang menurun, serta hubungan interpersonal yang buruk. (Alqahtani et al., 2023; McLaughlin, 2011; Singh et al., 2022; Yaribeygi et al., 2017)

Skrining awal kesehatan mental dapat dilakukan menggunakan berbagai metode, salah satunya adalah *Depression Anxiety Stress Scales-42 (DASS-42)*. DASS-42 merupakan kuesioner self-report yang terdiri dari 42 item, yang dinilai berdasarkan skala likert, yaitu 0 (sama sekali tidak sesuai dengan saya) hingga 3 (sangat sesuai dengan saya). (Makara-Studzińska et al., 2021) Deteksi dini gangguan kesehatan mental memiliki peran penting untuk mencegah perkembangan kondisi yang lebih serius dan memungkinkan intervensi yang tepat waktu. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya yang lebih luas untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental dan manfaat dari skrining awal. (Castillo et al., 2019; Singh et al., 2022)

## **Metode**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Gereja Asisi, Kecamatan Tebet, Kota Jakarta Selatan, dengan sasaran utama populasi dewasa usia produktif yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian edukasi dan pemeriksaan kesehatan jiwa melalui penapisan gejala depresi, stres, dan kecemasan menggunakan instrumen *Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42)*. Program ini menggunakan pendekatan manajemen berbasis siklus *Plan-Do-Check-Act (PDCA)* agar pelaksanaan kegiatan berlangsung secara terstruktur dan berkelanjutan. Pada tahap *Plan*, tim melakukan pemetaan permasalahan kesehatan mental dan merancang metode skrining psikologis menggunakan *DASS-42* melalui pendekatan mandiri maupun interaktif. Tahap *Do* mencakup pelaksanaan skrining gejala psikologis melalui pengisian kuesioner serta sesi edukasi interaktif terkait faktor risiko gangguan mental, pentingnya deteksi dini, dan strategi pencegahan berbasis gaya hidup sehat, dengan bantuan media visual seperti

poster. Pada tahap Check, dilakukan analisis hasil skrining untuk menilai tingkat gejala pada masing-masing domain (depresi, kecemasan, stres), serta survei umpan balik untuk mengevaluasi pemahaman peserta setelah edukasi. Tahap Action difokuskan pada tindak lanjut kepada peserta dengan skor tinggi, berupa pemberian rekomendasi untuk konsultasi profesional dan informasi rujukan ke layanan kesehatan jiwa. Kegiatan ini merupakan hasil kolaborasi antara Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dan Gereja Asisi, serta melibatkan dosen, mahasiswa, dan komunitas setempat untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan mental masyarakat, memperluas akses terhadap deteksi dini gangguan psikologis, dan mendorong terciptanya lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental di kalangan dewasa produktif.

### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini mengikutsertakan 68 peserta dan dilakukan di Gereja Asisi, Kecamatan Tebet, Kota Jakarta Selatan. Tabel 1 menjelaskan karakteristik dasar peserta kegiatan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di ilustrasikan dalam Gambar 1, serta hasil pemeriksaan kuisisioner DASS-42 peserta kegiatan dapat dilihat pada Gambar 2 dan 3.

Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa sebanyak 5 orang (7.35%) dan 14 orang (20.59%) masing-masing mengalami tingkat depresi sedang dan ringan, sebanyak 3 orang (4.41%), 1 orang (1.47%), 16 orang (23.53%), 10 orang (14.71%) masing-masing mengalami tingkat kecemasan sangat parah, parah, sedang, dan ringan, serta sebanyak 5 orang (7.35%) dan 9 orang (13.24%) masing-masing memiliki tingkat stress sedang dan ringan.

*Depression Anxiety Stress Scale* 42 (DASS-42) merupakan instrumen kesehatan berbasis kuisisioner yang dapat digunakan untuk menilai risiko terjadinya gangguan mental. DASS-42 sangat mudah digunakan, gratis, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh masyarakat tanpa memerlukan pelatihan. Skor yang lebih tinggi menandakan tingkat keparahan gejala negatif pada masing-masing domain (depresi, kecemasan, dan stres). DASS-42 dapat membantu tenaga kesehatan untuk mengidentifikasi sejak dini serta merujuk ke profesional untuk evaluasi lebih lanjut sebelum gangguan bertambah parah. DASS-42 hanya berfungsi sebagai alat skrining, sehingga tidak dapat digunakan sebagai diagnosis suatu penyakit. Deteksi dini melalui skrining memungkinkan dilakukan intervensi secara tepat waktu. Skrining kesehatan jiwa dapat dilakukan sekali setahun, sehingga penapisan rutin dengan instrumen seperti DASS-42 merupakan bagian penting dari upaya pencegahan dalam kesehatan mental. (Liesay et al., 2023)

Selain skrining, peningkatan kesadaran masyarakat mengenai gangguan mental memiliki peran penting, dimana banyak kasus gangguan depresi atau kecemasan tidak ditangani dengan baik akibat stigma dan kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan mental. Oleh karena itu, memberikan edukasi kepada masyarakat bahwa depresi, stres, dan kecemasan adalah kondisi medis yang umum dan dapat ditangani perlu menjadi prioritas. Meningkatnya kesadaran juga dapat dilihat dari partisipasi masyarakat dalam program-program terkait kesehatan mental seperti berbagai komunitas yang melakukan kegiatan skrining terhadap kesehatan mental. Dengan meningkatnya kesadaran masyarakat akan tanda-tanda gangguan mental seperti perubahan suasana hati yang berkepanjangan, kelelahan emosional, dan gangguan tidur, diharapkan masyarakat semakin terdorong untuk melakukan deteksi dini dan mencari bantuan profesional. (Holzapfel, 2025; Makara-Studzińska et al., 2021)

Gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres berlebih pada orang dewasa dapat dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor psikologis, biologis, sosial, dan lingkungan. Pengalaman traumatik seperti kekerasan, kehilangan, atau peristiwa hidup dengan penuh tekanan serta faktor genetik berperan dalam perkembangan gangguan mental. Stres kronis akibat tekanan pekerjaan, masalah keuangan, atau konflik keluarga juga berkontribusi signifikan terhadap perkembangan gejala kecemasan dan depresi. Selain itu, kondisi medis kronis (penyakit jantung, diabetes, kanker) memperburuk kesehatan mental akibat beban fisik, psikologis, dan efek samping pengobatan. Faktor sosial dan lingkungan juga berperan, seperti isolasi sosial, kurangnya dukungan keluarga/teman, dan kondisi sosioekonomi yang rendah (kemiskinan, pengangguran, pensiun, kehilangan pekerjaan). Pemahaman secara keseluruhan terhadap faktor-faktor ini penting untuk skrining dan intervensi tepat waktu, seperti program pencegahan berbasis komunitas, akses layanan kesehatan mental, serta edukasi berupa penyuluhan kesehatan mental. (Brandt et al., 2022; Cohen et al., 2015; Kambeitz & Meyer-Lindenberg, 2025; Thapa et al., 2020)

Masyarakat dapat melakukan tindakan pencegahan untuk menjaga kesehatan mental dengan menerapkan gaya hidup sehat sebagai dasar utama. Olahraga secara teratur, konsumsi makanan bergizi, serta tidur yang cukup dapat menjaga suasana hati dan respon terhadap stress. Aktivitas fisik dapat merangsang pelepasan endorphin yang berperan dalam meningkatkan rasa bahagia dan mengurangi risiko depresi. Selain itu, manajemen stress yang baik seperti relaksasi (meditasi, hobi) serta dukungan sosial dari keluarga dan orang terdekat dapat membantu mencegah risiko

terjadinya gangguan kesehatan mental. Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan dapat terjadi peningkatan kesadaran

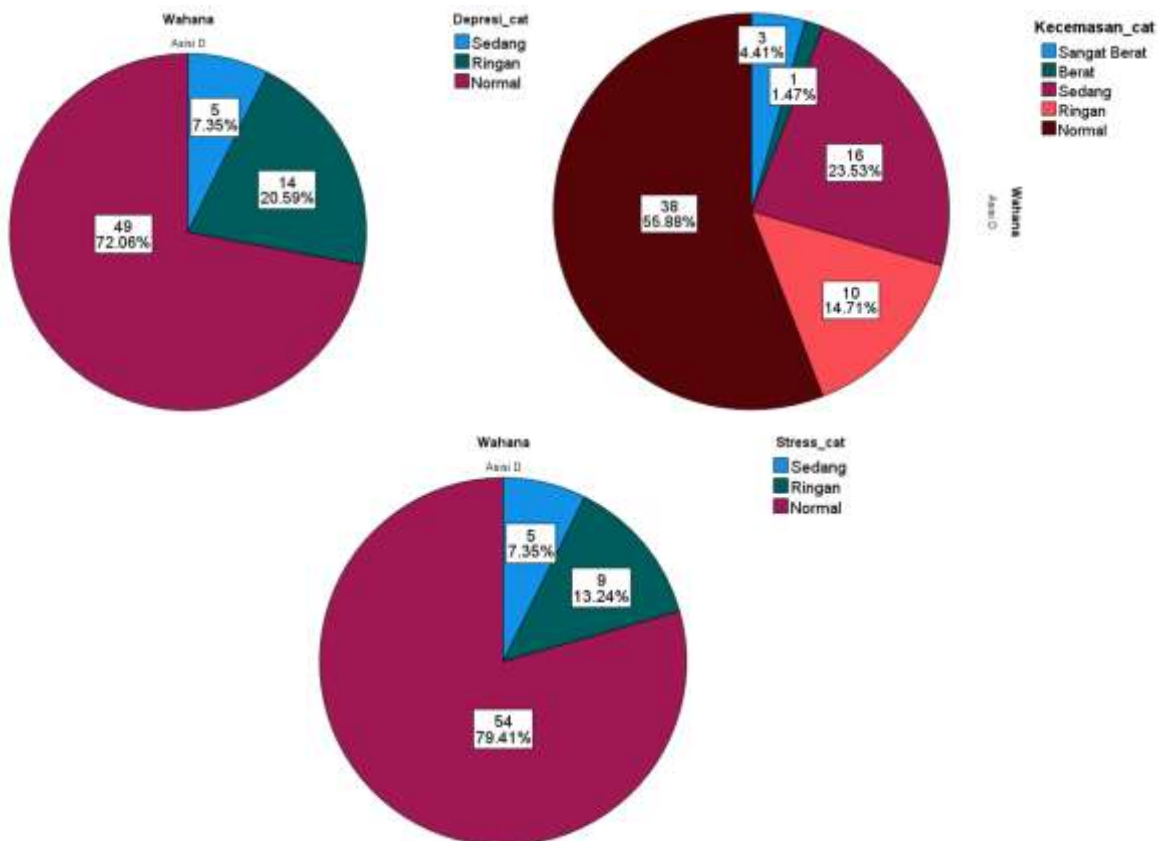
masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan mental guna meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. (Acoba, 2024; Yadav, 2022)

**Tabel 1:** Karakteristik Dasar Peserta Kegiatan Pengabdian Masyarakat

| Parameter     | Hasil    | Mean (SD) | Median (Min – Max) |
|---------------|----------|-----------|--------------------|
| Usia          |          | 61 (14)   | 62 (21 – 83)       |
| Jenis Kelamin |          |           |                    |
| • Laki-laki   | 17 (25%) |           |                    |
| • Perempuan   | 51 (75%) |           |                    |



**Gambar 1:** Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat



**Gambar 2:** Hasil Pemeriksaan Skrining DASS-42

## Simpulan dan Saran

Gangguan mental seperti depresi, stres, dan kecemasan dapat menyerang semua kelompok usia dewasa, dengan prevalensi yang tinggi pada individu usia produktif akibat tekanan pekerjaan, ketidakstabilan ekonomi, dan kurangnya dukungan sosial. Dampak dari gangguan psikologis sangat luas, mulai dari penurunan produktivitas kerja, gangguan hubungan interpersonal, hingga peningkatan risiko penyakit fisik seperti hipertensi, penyakit jantung, dan diabetes. Pencegahan dan penanganan gangguan mental perlu dilakukan secara komprehensif, sehingga dapat mengidentifikasi risiko sejak awal guna mencegah komplikasi psikologis yang lebih berat serta mendorong peningkatan kesejahteraan mental secara berkelanjutan.

## Daftar Rujukan

- Acoba, E. F. (2024). Social support and mental health: the mediating role of perceived stress. *Frontiers in Psychology*, *15*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720>
- Akman, T., Arica, D., Hatipoğlu, B., Arslanoğlu, E., Koca, E., Karakuş, S., & Aki, Ş. Z. (2023). A Cross Sectional Analysis of Etiology of Anemia Among Elderly Patients. *Osmangazi Journal Of Medicine*, *45*(6). <https://doi.org/10.20515/otd.1328585>
- Brandt, L., Liu, S., Heim, C., & Heinz, A. (2022). The effects of social isolation stress and discrimination on mental health. *Translational Psychiatry*, *12*(1), 398. <https://doi.org/10.1038/s41398-022-02178-4>
- Cohen, B. E., Edmondson, D., & Kronish, I. M. (2015). State of the Art Review: Depression, Stress, Anxiety, and Cardiovascular Disease. *American Journal of Hypertension*, *28*(11), 1295–1302. <https://doi.org/10.1093/ajh/hpv047>
- Dhonde, A. S., Joshi, S. H., Joshi, A. U., Saha, M. S., & Mudey, A. B. (2023). Anaemia in the Elderly: A Narrative Review. *Journal Of Clinical And Diagnostic Research*. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2023/58932.17736>
- Ernawati, E., Gilbert Setyanegara, W., Kurniawan, J., Firmansyah, Y., Ilmu, D., Masyarakat, K., Keluarga, K., & Kedokteran, F. (2023). Kegiatan Pengabdian Masyarakat Dalam Rangka Pencegahan Dampak Polusi Udara Kepada Penurunan Fungsi Paru dan Gangguan Penyakit Hematologi. *SEWAGATI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, *2*(2), 09–18. <https://doi.org/10.56910/SEWAGATI.V2I2.608>
- Freeman, A. M., Rai, M., & Morando, D. W. (2024). Anemia Screening. In *StatPearls*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30661189>
- Holzappel, N. (2025). A Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-42) Study on the Mental Health Conditions of Japanese Employees. *Japanese Psychological Research*. <https://doi.org/10.1111/jpr.12587>
- Kambeitz, J., & Meyer-Lindenberg, A. (2025). Modelling the impact of environmental and social determinants on mental health using generative agents. *Npj Digital Medicine*, *8*(1), 36. <https://doi.org/10.1038/s41746-024-01422-z>
- Liesay, L., Mainase, J., & Yakobus, S. (2023). Gambaran Gejala Gangguan Kesehatan Mental Berdasarkan DASS-42 (Depression Anxiety Stress Scales-42) Pada Masyarakat Usia Produktif Desa Hutumuri. *Molucca Medica*, *16*(1), 51–60. <https://doi.org/10.30598/molmed.2023.v16.i1.51>
- Makara-Studzińska, M., Tyburski, E., Załuski, M., Adamczyk, K., Mesterhazy, J., & Mesterhazy, A. (2021). Confirmatory Factor Analysis of Three Versions of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42, DASS-21, and DASS-12) in Polish Adults. *Frontiers in Psychiatry*, *12*, 770532. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.770532>
- Munesh, Mittal, V., Arora, S., & Kumar, R. (2021). Patterns of Anaemia in Elderly Patients in Relation with RBC Indices. *International Journal of Current Research and Review*, *13*(03), 78–82. <https://doi.org/10.31782/IJCRR.2021.13306>
- Pasricha, S.-R., & Moir-Meyer, G. (2023). Measuring the global burden of anaemia. *The Lancet Haematology*, *10*(9), e696–e697. [https://doi.org/10.1016/S2352-3026\(23\)00171-0](https://doi.org/10.1016/S2352-3026(23)00171-0)
- Thapa, D. K., Visentin, D. C., Kornhaber, R., & Cleary, M. (2020). Prevalence and factors associated with depression, anxiety, and stress symptoms among older adults: A cross-sectional population-based study. *Nursing & Health Sciences*, *22*(4), 1139–1152. <https://doi.org/10.1111/nhs.12783>
- Turner, J., Parsi, M., & Badireddy, M. (2024). Anemia. In *StatPearls*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26513958>
- Yadav, M. (2022). Diet, Sleep and Exercise: The Keystones of Healthy Lifestyle for Medical Students. *JNMA; Journal of the Nepal Medical Association*, *60*(253), 841–843. <https://doi.org/10.31729/jnma.7355>

