

Penapisan Kesehatan Mental melalui Edukasi dan Skrining Depresi, Stress dan Kecemasan (DASS-42) pada Masyarakat di Kelurahan Grogol

Mental Health Screening Through Educational Outreach and DASS-42 Assessment of Depression, Anxiety, and Stress in the Grogol Community

Anastasia Ratnawati Biromo^{1*}, Alexander Halim Santoso², Farell Christian Gunaidi³, Juan Edbert⁴, Louis Anthony⁵

¹Bagian Ilmu Jiwa, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumagara, Jakarta, Indonesia

²Bagian Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

³Program Studi Ilmu Biomedik, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Atmajaya, Jakarta, Indonesia

⁴⁻⁵Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

Alamat: 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

Korespondensi penulis : anastasiaratnawati@fk.untar.ac.id

Article History:

Received: April 30, 2025;

Revised: May 15, 2025;

Accepted: May 30, 2025;

Published: June 04, 2025

Keywords: Anxiety, DASS-42, Depression, Screening, Stress

Abstract: Mental health disorders such as depression, stress, and anxiety are commonly found among individuals in productive age and can have a substantial impact on their quality of life, both personally and socially. Early symptoms like fatigue, mild anxiety, or sleep disturbances, often go unrecognized as they frequently perceived as minor issues, leading to many cases remained undiagnosed during the early stages. The Community Service Program (PKM) conducted in Grogol Subdistrict aimed to raise the public awareness of the importance of early detection of mental health issues through screening using the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42). This activity adopted the Plan-Do-Check-Act (PDCA) approach, encompassing mental health education, standardized screening, and follow-up in the form of referrals to mental health professionals for participants with abnormal scores. Among 67 participants, 6 individuals (8.96%) were found to have mild to severe depressive symptoms, 19 individuals (28.36%) exhibited mild to severe anxiety symptoms, and 2 individuals (2.99%) experienced mild stress symptoms. These findings emphasized the vital role of early education and screening in preventing mental health disorders, also serves as a foundation for fostering sustained public awareness regarding the importance of maintaining psychosocial well-being.

Abstrak

Gangguan kesehatan mental seperti depresi, stres, dan kecemasan merupakan masalah yang sering dijumpai pada populasi usia produktif dan dapat berdampak besar terhadap kualitas hidup mereka, baik secara personal maupun sosial. Gejala awal seperti kelelahan, cemas ringan, atau gangguan tidur, sering kali tidak disadari karena dianggap sebagai keluhan biasa sehingga banyak kasus tidak teridentifikasi pada tahap awal. Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan di Kelurahan Grogol bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya deteksi dini gangguan mental melalui skrining dengan menggunakan instrumen *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-42). Kegiatan ini menggunakan pendekatan *Plan-Do-Check-Act* (PDCA), meliputi penyuluhan mengenai kesehatan mental, pelaksanaan skrining kesehatan mental, serta tindak lanjut berupa rujukan kepada profesional kesehatan jiwa bagi peserta dengan skor abnormal. Dari 67 peserta, sebanyak 6 orang (8.96%) mengalami gejala depresi ringan hingga berat, 19 orang (28.36%)

mengalami gejala kecemasan ringan hingga parah, dan 2 orang (2.99%) mengalami gejala stres ringan. Hasil ini menegaskan bahwa edukasi dan skrining dini memiliki peran penting dalam upaya preventif terhadap gangguan mental serta dapat menjadi landasan untuk membangun kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga keseimbangan psikososial secara berkelanjutan.

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

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting dari kesejahteraan individu yang mempengaruhi kondisi emosi, kejiwaan, dan psikis seseorang. Kesehatan mental telah menjadi masalah kesehatan utama pada masyarakat dan merupakan salah satu penyebab disabilitas yang signifikan secara global. Prevalensi disabilitas akibat gangguan mental mengalami peningkatan di seluruh dunia yaitu dari sekitar 80 juta orang menjadi lebih dari 125 juta orang. Gangguan mental yang sering terjadi pada masyarakat biasanya berupa depresi, stress, dan kecemasan. Hal ini memiliki dampak yang signifikan pada kehidupan masyarakat, terutama pada penurunan kualitas hidup. (Hyman et al., 2016; Singh et al., 2022)

Gangguan kesehatan mental seperti depresi, stres, dan kecemasan, merupakan sebuah kondisi yang mempengaruhi perasaan, pikiran, dan perilaku seseorang. Depresi ditandai dengan perasaan sedih yang berkepanjangan, hilangnya energi dan hilangnya minat atau kesenangan dalam melakukan aktivitas sehari-hari yang berlangsung selama 2 minggu atau lebih dan dapat disertai dengan berbagai gejala fisik seperti perubahan nafsu makan dan gangguan tidur. Stres adalah respons tubuh terhadap tekanan atau ancaman dari luar yang menimbulkan gejala seperti gelisah, cemas, dan mudah tersinggung. Kecemasan atau ansietas, adalah perasaan khawatir atau takut yang berlebihan dan terus-menerus sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. (Chand & Arif, 2024; Chand & Marwaha, 2025; Chu et al., 2025)

Edukasi dan skrining kesehatan mental memainkan peran penting dalam deteksi dini dan penanganan gangguan mental. Edukasi dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental, mengurangi stigma terhadap gangguan mental, dan mendorong individu untuk mencari bantuan profesional seperti dokter, psikolog, dan psikiater. Skrining ini tidak hanya perlu dilakukan pada individu yang sudah menunjukkan gejala gangguan kesehatan mental, tetapi juga pada mereka yang berisiko seperti yang memiliki riwayat keluarga dengan gangguan mental atau yang mengalami tekanan berat. Skrining secara rutin akan membantu agar kita dapat memberikan penanganan secara tepat waktu, mencegah perkembangan gangguan menjadi lebih parah, dan mengurangi dampak negatif terhadap kualitas hidup individu. (Castillo et al., 2019; Singh et al., 2022)

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Grogol, Kecamatan Grogol Petamburan, Kota Jakarta Barat, dengan sasaran utama populasi usia produktif yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian edukasi dan skrining kesehatan mental menggunakan instrumen Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-42). Pelaksanaan kegiatan mengikuti pendekatan siklus manajemen Plan-Do-Check-Act (PDCA) guna menjamin proses edukasi dan skrining berjalan secara sistematis dan berkelanjutan. Tahap Plan dimulai dengan pemetaan kondisi psikososial masyarakat dan penyusunan materi edukasi terkait pentingnya deteksi dini gangguan depresi, kecemasan, dan stres. Pada tahap Do, dilaksanakan penyuluhan interaktif menggunakan media poster, dilanjutkan dengan pelaksanaan skrining DASS-42 untuk mengidentifikasi individu yang memiliki risiko gangguan mental. Tahap Check mencakup analisis hasil skrining serta evaluasi pemahaman peserta melalui kuesioner. Tahap Action dilaksanakan dengan pemberian rekomendasi rujukan medis atau psikologis kepada peserta yang memiliki risiko gangguan mental, serta pelaporan hasil kepada mitra dan tindak lanjut pendampingan oleh pihak terkait. Program ini merupakan kolaborasi antara Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dan Kelurahan Grogol serta melibatkan mahasiswa sebagai fasilitator utama dalam kegiatan lapangan. Melalui intervensi ini, diharapkan masyarakat memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya kesehatan mental, mampu mengenali gejala awal gangguan psikologis, dan terdorong untuk mencari pertolongan sejak dini sehingga kualitas hidup serta produktivitas individu dapat terjaga secara optimal.

3. HASIL

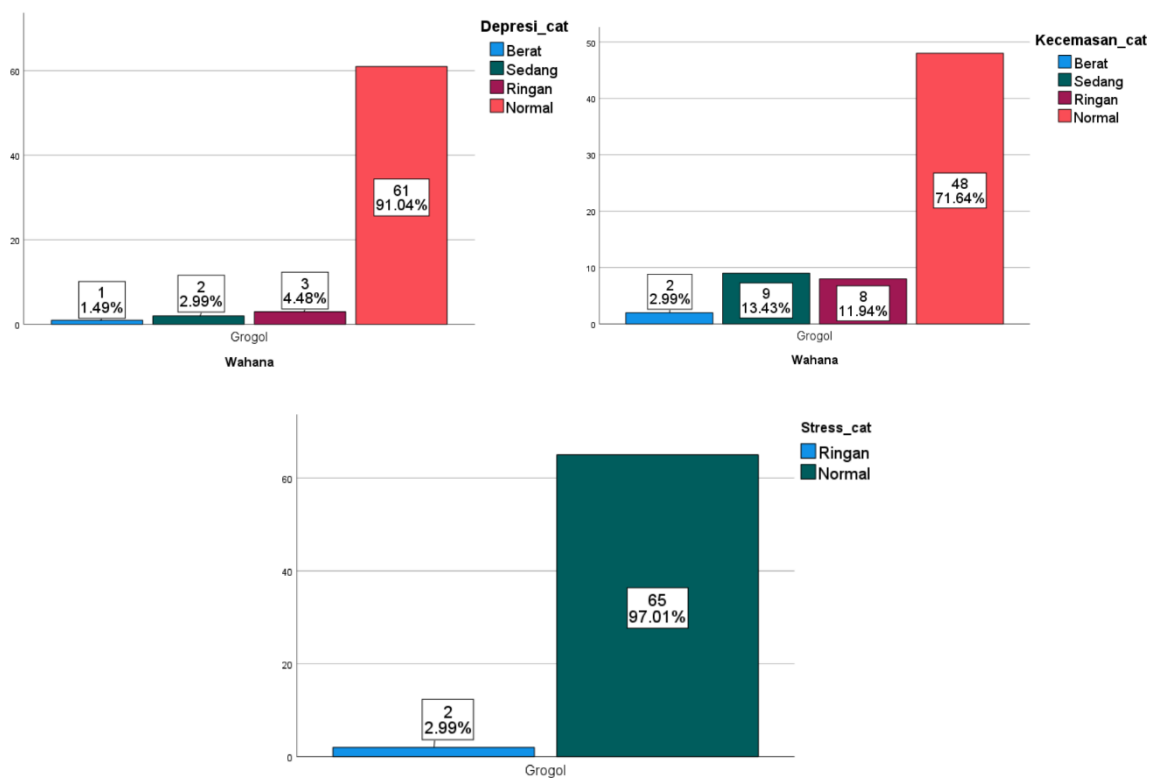
Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan 67 peserta dan dilakukan di Kelurahan Grogol, Kota Jakarta Barat. Tabel 1 menjelaskan karakteristik dasar peserta kegiatan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat diilustrasikan dalam Gambar 1, serta hasil penapisan kuesioner DASS-42 peserta kegiatan dapat dilihat pada Gambar 2.

Tabel 1. Karakteristik Dasar Peserta Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Parameter	Hasil	Mean (SD)	Median (Min – Max)
Usia		51.13 (13.7)	52 (20 – 91)
Jenis Kelamin			
• Laki-laki	17 (25.4%)		
• Perempuan	50 (74.6%)		



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Penapisan Depresi, Cemas, dan Stres



Gambar 2. Penapisan DASS-42

Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa sebanyak 3 orang (4.48%) mengalami tingkat depresi ringan, 2 orang (2.99%) mengalami tingkat depresi sedang, dan 1 orang (1.49%) mengalami tingkat depresi berat. Untuk gambaran kecemasan, sebanyak 8 orang (11.94%) memiliki kecemasan ringan, 9 orang (13.43%) memiliki kecemasan sedang, dan 2 orang (2.99%) memiliki kecemasan berat. Selain itu, sebanyak 2 orang (2.99%) memiliki tingkat stres ringan.

4. DISKUSI

Depresi, stres, dan kecemasan memiliki dampak signifikan terhadap kehidupan masyarakat. Gangguan ini dapat menurunkan kualitas hidup, membuat hubungan sosial buruk, mengurangi produktivitas, dan meningkatkan risiko perilaku berbahaya seperti penyalahgunaan zat atau perilaku bunuh diri. Tingginya prevalensi gangguan kesehatan mental juga dapat membebani sistem kesehatan, menurunkan produktivitas ekonomi, dan meningkatkan biaya perawatan kesehatan. Selain itu, stigma dan diskriminasi terhadap individu dengan gangguan mental dapat menghambat mereka dalam mencari bantuan dan menerima perawatan yang diperlukan. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk melakukan skrining terhadap depresi, stres dan kecemasan pada populasi umum adalah dengan menggunakan instrumen *Depression, Anxiety and Stress* (DASS). Skala ini terdiri dari 42 item, dengan format skala Likert 4 poin yaitu 0 (tidak sesuai); 1 (Sedikit sesuai); 2 (Biasanya sesuai); 3 (Sangat sesuai). (Basha & Kaya, 2016; Hohls et al., 2021; Remes et al., 2021; Reynolds et al., 2022)

Depression Anxiety Stress Scales (DASS) merupakan kuesioner yang dibuat untuk mengukur keadaan depresi, kecemasan, dan stres yang berperan penting untuk mengevaluasi kesehatan mental serta dampaknya terhadap hasil kesehatan fisik. Kondisi stres kronis, kecemasan, dan depresi dapat memperburuk serta memicu terjadinya berbagai penyakit lain seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, dan obesitas. Kondisi ini secara signifikan akan berkontribusi terhadap beban global penyakit tidak menular sehingga pentingnya pengelolaan kesehatan mental harus ditekankan sebagai bagian integral dari upaya pencegahan penyakit secara menyeluruh. Selain itu, tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang tinggi juga dapat mengganggu fungsi sistem imun. Disregulasi sistem imun dapat meningkatkan kerentanan terhadap agen infeksius sehingga dapat meningkatkan kejadian penyakit menular. (González-Rivera et al., 2020; Marijanović et al., 2021; Norton, 2007)

Edukasi mengenai stres, kecemasan, dan depresi memiliki peran penting dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap kesehatan mental dan fisik. Kondisi ini tidak dipandang sebagai suatu kelemahan individu, melainkan sebagai sebuah kondisi medis yang dapat dijelaskan secara ilmiah dan ditangani melalui pendekatan yang tepat. Program edukatif yang efektif perlu mencakup pengenalan terhadap tanda-tanda awal seperti perubahan emosi, gangguan tidur, rasa lelah yang terus menerus, kesulitan dalam fokus, serta hilangnya minat terhadap aktivitas sehari-hari. Selain itu, edukasi dan kegiatan skrining terhadap kesehatan mental dapat mendorong perilaku masyarakat untuk mencari pertolongan sejak dini, baik melalui layanan kesehatan profesional, konseling psikologis, maupun dukungan sosial dari

keluarga dan komunitas. (Northern Territory Government, 2019; Samosir, 2021)

5. KESIMPULAN

Gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres merupakan tantangan serius yang dapat menurunkan kualitas hidup individu secara signifikan, terutama pada kelompok usia produktif yang terpapar pada berbagai tekanan sosial dan lingkungan. Deteksi dini gangguan ini menjadi sangat penting karena memungkinkan pemberian intervensi psikologis maupun medis secara tepat waktu sebelum kondisi berkembang menjadi lebih berat. Diharapkan, kegiatan ini mampu menurunkan beban morbiditas akibat gangguan psikologis, memperkuat ketahanan mental individu, serta mendukung terciptanya masyarakat yang lebih sadar dan peduli terhadap kesejahteraan psikososialnya.

DAFTAR REFERENSI

- Basha, E., & Kaya, M. (2016). Depression, anxiety and stress scale (DASS): The study of validity and reliability. *Universal Journal of Educational Research*, 4(12), 2701–2705. <https://doi.org/10.13189/ujer.2016.041202>
- Castillo, E. G., Ijadi-Maghsoodi, R., Shadravan, S., Moore, E., Mensah, M. O., Docherty, M., Aguilera Nunez, M. G., Barcelo, N., Goodsmith, N., Halpin, L. E., Morton, I., Mango, J., Montero, A. E., Rahmanian Koushkaki, S., Bromley, E., Chung, B., Jones, F., Gabrielian, S., Gelberg, L., ... Wells, K. B. (2019). Community interventions to promote mental health and social equity. *Current Psychiatry Reports*, 21(5), 35. <https://doi.org/10.1007/s11920-019-1017-0>
- Chand, S. P., & Arif, H. (2024). Depression. In StatPearls. StatPearls Publishing. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/0>
- Chand, S. P., & Marwaha, R. (2025). Anxiety. In StatPearls. StatPearls Publishing. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30450216>
- Chu, B., Marwaha, K., Sanvictores, T., Awosika, A. O., & Ayers, D. (2025). Physiology, stress reaction. In StatPearls. StatPearls Publishing. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29614900>
- González-Rivera, J. A., Pagán-Torres, O. M., & Pérez-Torres, E. M. (2020). Depression, anxiety and stress scales (DASS-21): Construct validity problem in Hispanics. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 10(1), 375–389. <https://doi.org/10.3390/ejihpe10010028>
- Hohls, J. K., König, H.-H., Quirke, E., & Hajek, A. (2021). Anxiety, depression and quality of life—A systematic review of evidence from longitudinal observational studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 12022. <https://doi.org/10.3390/ijerph182212022>

- Hyman, S., Parikh, R., Collins, P. Y., & Patel, V. (2016). Adult mental disorders. In *Mental, neurological, and substance use disorders: Disease control priorities, third edition* (volume 4). World Bank. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24984083>
- Marijanović, I., Kraljević, M., Buhovac, T., Cerić, T., Mekić Abazović, A., Alidžanović, J., Gojković, Z., & Sokolović, E. (2021). Use of the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21) questionnaire to assess levels of depression, anxiety, and stress in healthcare and administrative staff in 5 oncology institutions in Bosnia and Herzegovina during the 2020 COVID-19 pandemic. *Medical Science Monitor*, 27, e930812. <https://doi.org/10.12659/MSM.930812>
- Northern Territory Government. (2019). NT mental health strategic plan 2019–2025. https://health.nt.gov.au/__data/assets/pdf_file/0004/815846/NT-Mental-Health-Strategic-Plan-2019-2025.pdf
- Norton, P. J. (2007). Depression anxiety and stress scales (DASS-21): Psychometric analysis across four racial groups. *Anxiety, Stress & Coping*, 20(3), 253–265. <https://doi.org/10.1080/10615800701309279>
- Remes, O., Mendes, J. F., & Templeton, P. (2021). Biological, psychological, and social determinants of depression: A review of recent literature. *Brain Sciences*, 11(12), 1633. <https://doi.org/10.3390/brainsci11121633>
- Reynolds, C. F., Jeste, D. V., Sachdev, P. S., & Blazer, D. G. (2022). Mental health care for older adults: Recent advances and new directions in clinical practice and research. *World Psychiatry*, 21(3), 336–363. <https://doi.org/10.1002/wps.20996>
- Samosir, F. J. (2021). Kesehatan mental pada usia dewasa dan lansia (gambaran hasil skrining kesehatan mental dengan kuesioner DASS-42). In UNPRI Press (Vol. 1, Issue 1). <http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/ISBN/article/view/2333>
- Singh, V., Kumar, A., & Gupta, S. (2022). Mental health prevention and promotion—A narrative review. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 898009. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.898009>