



Edukasi Kesehatan Mental dan Pemeriksaan DASS-42 untuk Pencegahan Burnout dan Gangguan Afektif pada Usia Produktif

Mental Health Education and DASS-42 Screening for the Prevention of Burnout and Affective Disorders in the Productive Age Group

Anastasia Ratnawati Biromo^{1*}, Alexander Halim Santoso², Edwin Destra³,
Kresna Bambang Fajarivaldi⁴, Disya Gwyneth Aziel⁵
¹⁻⁵ Universitas Tarumanagara, Indonesia

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

Article History:

Received: Juli 01, 2025

Revised: Juli 15, 2025

Accepted: Juli 29, 2025

Published: Juli 31, 2025

Keywords: Mental Health, DASS-42, Productive Age, Group Education, Affective Disorder

Abstract. Mental health in productive-age individuals is an important aspect to consider, given that this age group has a high potential for experiencing emotional stress due to work, social, and personal demands. Unfortunately, psychological disorders such as depression, anxiety, and stress are often not recognized early because their symptoms are subclinical or hidden. Based on this background, mental health screening and education activities were conducted to support promotive and preventive efforts in maintaining the psychological well-being of productive-age individuals. Screening was conducted using the 42-item version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-42) instrument on 49 participants within the productive age range. After completing the questionnaire, participants received a collective education session delivered through posters. The educational material was tailored to the measurement results and distribution of DASS-42 scores obtained from the participants. The aim of this approach was to raise awareness of each individual's psychological condition and equip participants with knowledge about the early symptoms of common mental disorders. The screening results showed that a proportion of participants experienced mild to severe psychological symptoms, particularly in the anxiety domain. This finding indicates a hidden emotional burden that is not yet recognized by the individuals concerned. Through the delivery of visual education based on population measurement results, participants gained a better understanding of the urgency of early recognition of psychological problems and the importance of maintaining ongoing mental health. This activity demonstrated that visual education, such as posters, can be an effective tool in increasing mental health literacy among those of working age. Furthermore, the data-driven approach provided a more relevant and personalized impact, thus encouraging participant engagement in mental health prevention efforts.

Abstrak

Kesehatan mental pada individu usia produktif merupakan aspek yang penting untuk diperhatikan, mengingat kelompok usia ini memiliki potensi tinggi untuk mengalami tekanan emosional akibat tuntutan pekerjaan, sosial, maupun pribadi. Sayangnya, gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres seringkali tidak dikenali secara dini karena gejalanya bersifat subklinis atau tersembunyi. Berdasarkan latar belakang tersebut, dilakukan kegiatan penapisan dan edukasi kesehatan mental untuk mendukung upaya promotif dan preventif dalam menjaga kondisi psikologis masyarakat usia produktif. Penapisan dilakukan menggunakan instrumen Depression Anxiety Stress Scales versi 42 item (DASS-42) terhadap 49 peserta yang berada pada rentang usia produktif. Setelah pengisian kuesioner, peserta mendapatkan sesi edukasi kolektif yang disampaikan melalui media poster. Materi edukasi disesuaikan dengan hasil pengukuran dan distribusi skor DASS-42 yang diperoleh dari para peserta. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran terhadap kondisi psikologis masing-masing individu serta membekali peserta dengan pengetahuan mengenai gejala awal gangguan mental yang umum terjadi. Hasil penapisan menunjukkan bahwa terdapat proporsi peserta yang mengalami gejala psikologis dengan

tingkatan ringan hingga berat, khususnya pada domain kecemasan. Temuan ini menunjukkan adanya beban emosional yang tersembunyi dan belum disadari oleh individu yang bersangkutan. Melalui penyampaian edukasi visual berbasis hasil pengukuran populasi, peserta menjadi lebih memahami urgensi pengenalan dini terhadap masalah psikologis serta pentingnya menjaga kesehatan mental secara berkelanjutan. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi visual seperti poster dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan usia produktif. Selain itu, pendekatan berbasis data hasil ukur memberikan dampak yang lebih relevan dan personal, sehingga mendorong keterlibatan peserta dalam upaya pencegahan gangguan mental.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, DASS-42, Usia Produktif, Edukasi Kelompok, Gangguan Afektif.

1. PENDAHULUAN

Gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stres kronis sering berkembang secara perlahan tanpa manifestasi gejala klinis yang mencolok. Kondisi ini dikenal sebagai *psychological distress* tersembunyi, di mana individu masih mampu menjalankan fungsi sosial dan pekerjaan meskipun sudah mulai mengalami penurunan kapasitas emosional internal. Pada kelompok usia produktif, beban psikologis yang tidak teridentifikasi ini dapat memicu gangguan fungsi otonom, gangguan tidur, penurunan konsentrasi, dan risiko burnout yang meningkat terutama dalam situasi kerja yang menuntut. (Biroso et al., 2024; Olivia et al., 2024)

Identifikasi dini terhadap tekanan psikologis subklinis memerlukan alat ukur kuantitatif yang mampu memetakan gejala secara spesifik dan terstruktur. *Depression Anxiety Stress Scales* versi lengkap (DASS-42) dikembangkan sebagai instrumen untuk menilai beban emosional secara sistematis berdasarkan pembagian ke dalam tiga domain utama: depresi, kecemasan, dan stres. Masing-masing domain memiliki butir yang telah divalidasi dan disusun berdasarkan struktur faktor yang konsisten sehingga menjadikan DASS-42 mampu mengevaluasi jenis gejala psikologis secara terpisah dan rinci. (Olivia et al., 2024; Sim et al., 2024)

Peran DASS-42 terletak pada kemampuannya mengklasifikasikan beban psikologis menjadi lima tingkat keparahan, yaitu normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Meskipun tidak ditujukan untuk diagnostik klinis, skala ini memberikan gambaran obyektif mengenai intensitas distress yang dialami individu. Interpretasi hasil bersifat numerik dan dapat disampaikan secara visual sehingga memudahkan proses edukasi kesehatan mental yang bersifat populatif dan non-stigma. (Abdullahzadeh & Khosravi, 2021; Chauhan et al., 2024)

Edukasi berbasis hasil skrining DASS-42 menjadi pendekatan strategis untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap gejala psikologis yang belum disadari. Penyampaian informasi kolektif menggunakan media visual dapat memperkuat pemahaman peserta mengenai kondisi emosional mereka tanpa memerlukan identifikasi individual. Strategi ini relevan diterapkan pada populasi usia produktif untuk mendorong deteksi dini sebelum munculnya keluhan yang lebih bermakna. (Al-Amer et al., 2024; Sawalma et al., 2024)

2. METODE

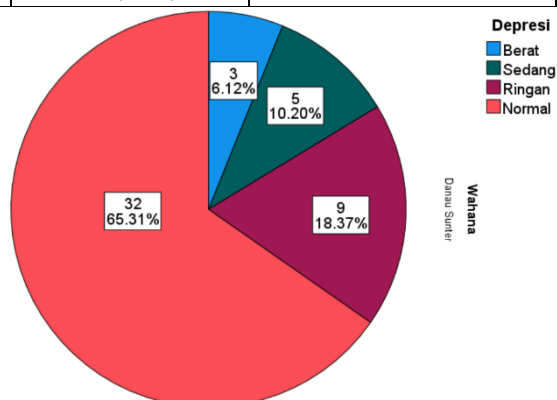
Kegiatan dilaksanakan di lingkungan Danau Sunter dengan sasaran individu usia produktif yang berpartisipasi secara sukarela. Perencanaan kegiatan disusun bersama tim dosen dan mahasiswa kedokteran berdasarkan pendekatan promotif-preventif yang bertujuan mengenali potensi risiko psikologis melalui kegiatan penapisan serta peningkatan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental dalam pencegahan burnout melalui kegiatan edukasi. Pemeriksaan dilakukan dengan menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scales versi 42 item (DASS-42) yang dicetak dan dibagikan secara langsung. Peserta mengisi formulir secara mandiri lalu dan mengumpulkan formulir tersebut untuk dilakukan skoring manual oleh tim pelaksana. Skor dihitung untuk masing-masing domain depresi, kecemasan, dan stres. Hasil kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat berdasarkan pedoman resmi. Proses pemeriksaan dilakukan dalam suasana santai dan informal tanpa instrumen tambahan maupun pencatatan identitas pribadi. Skor peserta direkapitulasi dan diverifikasi ulang oleh dua anggota tim secara terpisah guna memastikan akurasi perhitungan. Hasil digunakan sebagai dasar untuk penyusunan edukasi yang bersifat kolektif. Edukasi dilakukan secara terbuka menggunakan media poster berukuran besar yang menampilkan grafik, diagram, dan penjelasan singkat mengenai hubungan antara beban psikologis dan faktor gaya hidup seperti kelelahan kronis, tekanan pekerjaan, serta minimnya aktivitas fisik. Informasi disampaikan secara lisan oleh mahasiswa kedokteran yang telah dibekali materi sebelumnya. Seluruh penyampaian materi disusun agar mudah dipahami tanpa menimbulkan kesan diagnosis atau pemberian label individual. Edukasi menekankan bahwa skor DASS mencerminkan kecenderungan psikologis yang dapat dimodifikasi melalui peningkatan kesadaran diri, penerapan kebiasaan sehat, serta pencarian bantuan profesional apabila diperlukan. Kegiatan ini difokuskan pada peningkatan literasi psikologis dan pemahaman kolektif, bukan pada penanganan klinis atau intervensi individual.

3. HASIL

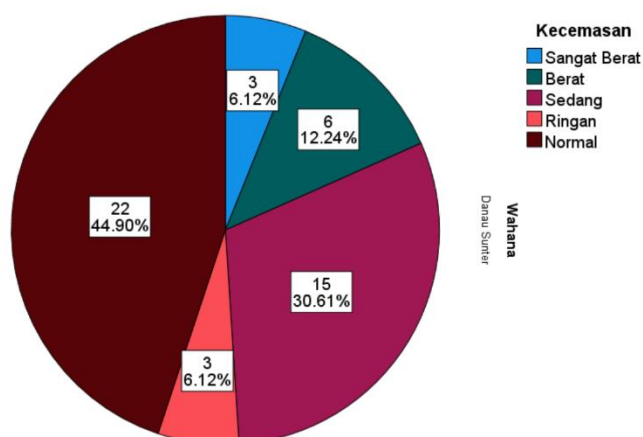
Kegiatan diikuti oleh 49 peserta yang seluruhnya berada dalam kelompok usia produktif. Rerata usia peserta adalah 44,87 tahun dengan simpangan baku 12,01 dan median 45 tahun, dengan rentang usia antara 21 hingga 67 tahun. Komposisi jenis kelamin peserta hampir seimbang, terdiri atas 25 laki-laki (51%) dan 24 perempuan (49%) (Tabel 1). Seluruh peserta mengikuti proses skrining dan sesi edukasi secara utuh, tanpa hambatan dalam pengisian kuesioner maupun partisipasi dalam diskusi kelompok.

Tabel 1. Karakteristik Umum Peserta

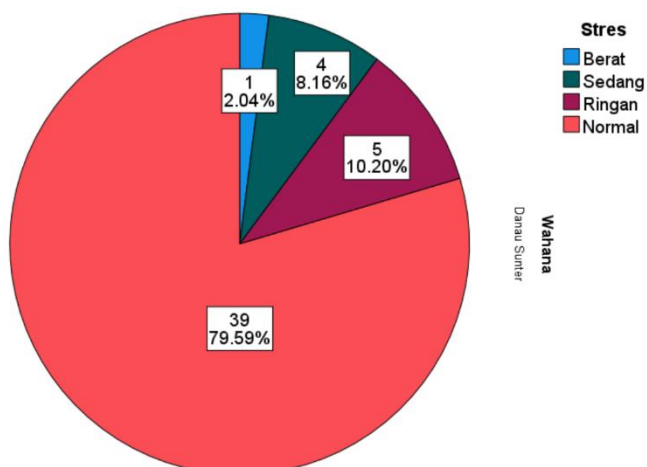
Parameter	Hasil	Mean (SD)	Median (Min – Max)
Usia		44.87 (12.01)	45 (21 – 67)
Jenis Kelamin			
• Laki-laki	25 (51%)		
• Perempuan	24 (49%)		



Gambar 1. Distribusi Skor Depresi Berdasarkan DASS-42



Gambar 2. Distribusi Skor Kecemasan Berdasarkan DASS-42



Gambar 3. Distribusi Skor Stres Berdasarkan DASS-42



Gambar 4. Dokumentasi Edukasi Kesehatan Mental

4. DISKUSI

Distribusi skor DASS-42 pada peserta usia produktif menunjukkan adanya gejala psikologis dalam berbagai intensitas, terutama pada domain kecemasan yang dilaporkan oleh lebih dari separuh partisipan. Gejala depresi dan stres juga teridentifikasi meskipun dalam proporsi yang lebih rendah. Hasil ini mencerminkan bahwa tekanan emosional dapat berlangsung tanpa gejala klinis yang mencolok dan dapat terdeteksi melalui instrumen yang sesuai. (A Wahab et al., 2022; Schulz et al., 2024)

DASS-42 merupakan alat ukur psikologis yang dikembangkan untuk mengevaluasi intensitas gejala depresi, kecemasan, dan stres melalui 42 item yang diklasifikasikan ke dalam tiga domain. Instrumen ini tidak ditujukan untuk diagnosis klinis, namun memiliki kegunaan dalam memetakan tren gangguan psikologis berdasarkan skor terstandarisasi. (Aghajani Liasi et al., 2021; Makara-Studzińska et al., 2024) Pada kegiatan ini, DASS-42 digunakan sebagai sarana penapisan awal dalam konteks promotif-preventif guna mengidentifikasi risiko psikologis yang mungkin tidak dikenali tanpa pengukuran sistematis. (Chonta-Jaime et al., 2025; Erkoreka et al., 2025)

Gejala subklinis, termasuk kecemasan ringan hingga sedang, memiliki potensi berkembang menjadi gangguan emosional yang lebih berat apabila tidak diperhatikan. Oleh karena itu, pengenalan awal terhadap kondisi ini penting terutama pada kelompok usia produktif yang terpapar tinggi terhadap tekanan pekerjaan dan sosial. Pendekatan penapisan kuantitatif memungkinkan deteksi awal terhadap gangguan psikologis ringan untuk dijadikan dasar edukasi populasi secara luas. (Crudden et al., 2023; Gürsoy & Mehmet, 2023).

Penyampaian hasil dalam bentuk visual kolektif memberikan kerangka edukasi yang

deskriptif dan dapat dipahami oleh peserta tanpa perlu merujuk pada identitas individual. Edukasi berbasis distribusi hasil skor bertujuan membangun pemahaman umum mengenai pentingnya menjaga kesehatan psikologis serta mengenali gejala yang muncul sejak dini. Penyajian materi dalam bentuk poster dan paparan lisan memberikan bentuk komunikasi yang dapat diterima oleh masyarakat tanpa perlu latar belakang medis. (Doroszkiewicz et al., 2021; Ghanbarzadeh et al., 2024)

Kegiatan ini merupakan bentuk pengabdian masyarakat yang mengedepankan pendekatan promotif dan preventif dalam upaya menjaga kesehatan mental. Edukasi berbasis hasil pengukuran digunakan untuk meningkatkan literasi psikologis populasi usia produktif dan mendorong kewaspadaan terhadap beban emosional tersembunyi. Pelaksanaan kegiatan ini diharapkan dapat menjadi ruang informasi dan refleksi yang dapat dimanfaatkan dalam mencegah munculnya keluhan yang lebih berat di kemudian hari. (Erkoreka et al., 2025; Noah et al., 2021)

5. KESIMPULAN

Skrining menggunakan DASS-42 dapat digunakan untuk mengidentifikasi kecenderungan gejala psikologis pada kelompok usia produktif. Edukasi berbasis hasil pengukuran melalui media visual memiliki potensi sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kewaspadaan terhadap risiko gangguan afektif tanpa memerlukan pendekatan klinis individual.

DAFTAR REFERENSI

- A Wahab, I., Goh, K. W., Zainal, Z. A., Mohamed Yusof, N. S., Huri, H. Z., Jacob, S. A., Mohamad Alwi, M. N., Hashim, R., Ahmad Hisham, S., & Jamil, N. (2022). Targeted primary and secondary preventive strategies for depression among Malaysian pharmacy students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), Article 9629. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159629>
- Abdullahzadeh, M., & Khosravi, N. (2021). Designing a need-based program for relieving psychological distress of family caregivers of leukemia patients: A randomized controlled trial. *Supportive Care in Cancer: Official Journal of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer*, 29(12), 7601-7610. <https://doi.org/10.1007/s00520-021-06353-z>
- Aghajani Liasi, G., Mahdi Nejad, S., Sami, N., Khakpour, S., & Ghorbani Yekta, B. (2021). The prevalence of educational burnout, depression, anxiety, and stress among medical students of the Islamic Azad University in Tehran, Iran. *BMC Medical Education*, 21, Article 471. <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02874-7>
- Al-Amer, R., Dwekat, E., Ali, A., Abuzied, Y., Alzahrani, N. S., Alhowaymel, F. M., Alharbi, H. F., Lapadula, S., AlBashtawy, M., Hussein, M. M., & Randall, S. (2024). Prevalence

of stress and types of coping strategies among adolescents (14-18 years) in collectivist communities. *Journal of Pediatric Nursing*, 77, e290-e297. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2024.04.043>

- Biromo, A. R., Mashadi, F. J., Satyo, Y. T., Christian, F., & Destra, E. (2024). Edukasi dan deteksi dini hipertrigliseridemia dalam rangka pencegahan dan pengelolaan gangguan kognitif pada kelompok lanjut usia. *Jurnal Hasil Kegiatan Sosialisasi Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2). <https://doi.org/10.61132/bumi.v2i3.195>
- Chauhan, S., Babu, A. M., Galgalo, D. A., Melczer, C., Prémusz, V., & Karsai, I. (2024). Effect of yoga in medical students to reduce the level of depression, anxiety, and stress: Pilot study (Goodbye Stress with Yoga GSY). *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 24, Article 203. <https://doi.org/10.1186/s12906-024-04496-0>
- Chonta-Jaime, E., Cortez-Portas, N., Luján López, J. E., Villena Zapata, L. I., Acosta-Enriquez, B. G., & Gonzales-Carhuajulca, D. (2025). Effectiveness of mindfulness therapy as a complement to pharmacological treatment in the control of blood pressure in hypertensive adults: A quasi-experimental study in Lima, Peru. *Public Health Nursing*, 42(1), 123-131. <https://doi.org/10.1111/phn.13452>
- Crudden, G., Margiotta, F., & Doherty, A. M. (2023). Physician burnout and symptom of anxiety and depression: Burnout in Consultant Doctors in Ireland Study (BICDIS). *PLOS ONE*, 18(3), e0276027. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0276027>
- Doroszkiewicz, C., Gold, D., Green, R., Tartaglia, M. C., Ma, J., & Tator, C. H. (2021). Anxiety, depression, and quality of life: A long-term follow-up study of patients with persisting concussion symptoms. *Journal of Neurotrauma*, 38(4), 493-505. <https://doi.org/10.1089/neu.2020.7313>
- Erkoreka, L., Ozamiz-Etxebarria, N., Ruiz, O., Prieto, M., Aspiazu, S., Mingo, A., Aguirre, U., Orive, M., & Mancini, S. (2025). Reported severity of psychotic, depressive and anxiety symptoms in relation to bilingual language profile: An exploratory study and the validation of Basque versions of the PQ-B, DASS-42, PHQ-9 and GAD-7. *PLOS ONE*, 20(3), e0314069. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0314069>
- Ghanbarzadeh, E., Dorosty Motlagh, A. R., & Abbasi, B. (2024). Association of healthy eating index (2015) with depression and anxiety symptoms among Iranian adolescent girls. *Journal of Health, Population, and Nutrition*, 43(1), Article 44. <https://doi.org/10.1186/s41043-024-00529-z>
- Gürsoy, M. Y., & Mehmet, F. C. (2023). Correlations between childhood trauma and depression, anxiety, and stress levels in nurses. *Archives of Psychiatric Nursing*, 45, 164-168. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2023.06.018>
- Makara-Studzińska, M., Załuski, M., Adamczyk, K., & Tyburski, E. (2024). Polish version of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) - Adaptation and normalization. *Psychiatria Polska*, 58(1), 63-78. <https://doi.org/10.12740/PP/OnlineFirst/153064>
- Noah, L., Dye, L., Bois De Fer, B., Mazur, A., Pickering, G., & Pouteau, E. (2021). Effect of magnesium and vitamin B6 supplementation on mental health and quality of life in stressed healthy adults: Post-hoc analysis of a randomised controlled trial. *Stress and Health*, 37(5), 1000-1009. <https://doi.org/10.1002/smi.3051>
- Olivia, S., Santoso, A. H., Herdiman, A., Satyo, Y. T., Gunaidi, F. C., & Destra, E. (2024). Kegiatan penapisan kesehatan mental mengenai depresi pada kelompok lanjut usia. *KREATIF: Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 4(2), 87-93.

<https://doi.org/10.55606/kreatif.v4i2.3380>

- Sawalma, A. N., Malak, M. Z., Asfour, B. Y., & Khader, I. A. (2024). The association between psychological reactions, resilience, and work engagement among Palestinian critical care nurses in West Bank. *International Nursing Review*, 71(4), 1088-1099. <https://doi.org/10.1111/inr.12975>
- Schulz, W., Hahlweg, K., Job, A.-K., & Supke, M. (2024). Prevalence, persistence, and course of symptoms of depression, anxiety, and stress of mothers and fathers: Results of an 18-year longitudinal study. *Journal of Affective Disorders*, 344, 301-310. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.10.005>
- Sim, A. S., Alifia, K., Aditya, V., Christian, F., & Destra, E. (2024). Program pengelolaan dan pencegahan depresi melalui pemeriksaan apolipoprotein A dan B pada kelompok lanjut usia. *Jurnal ABDIMAS Indonesia*, 2(2), 119-131. <https://doi.org/10.59841/jurai.v2i2.1408>