

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Universitas merupakan salah satu pendidikan formal di Indonesia yang dipersiapkan untuk membekali individu dalam bidang penguasaan ilmu pengetahuan dan penguasaan teknologi agar siap berkompetisi di zaman modern. Pendidikan yang tinggi kemudian merubah status dari siswa menjadi mahasiswa. Status mahasiswa di Indonesia dipandang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa, sehingga tuntutan mahasiswa menjadi lebih tinggi juga. Mahasiswa merupakan kelompok khusus individu yang bertahan dalam periode transisi kritis di mana mereka berada dalam masa peralihan dari remaja sampai dewasa dan dapat menjadi salah satu peristiwa kehidupan seseorang. Remaja mencoba untuk menyesuaikan diri, mempertahankan nilai yang baik, merencanakan untuk masa depan dan jauh dari rumah sering menyebabkan stres bagi banyak mahasiswa (Pasaribu, Harlin, & Syofii, 2016).

Bertens (2005) menyatakan bahwa mahasiswa merupakan individu yang bersekolah di perguruan tinggi selama kurun waktu tertentu dan memiliki tugas untuk berusaha keras dalam studinya. Seorang mahasiswa memiliki peranan penting dalam memperdalam dan mengembangkan diri dibidang keilmuan yang ditekuninya, sehingga nantinya memiliki kemampuan untuk memikul tanggung jawab intelektualnya (Kariv & Heiman, 2005). Persepsi masyarakat terhadap mahasiswa dan periode yang dijalannya menyebabkan mahasiswa memiliki berbagai tuntutan akademik (Wulandari, 2012).

Memiliki status sebagai akademisi, mahasiswa tingkat akhir memiliki banyak tanggung jawab yang harus di penuhi. Salah satunya kewajiban menyusun karya ilmiah berupa skripsi. Penyusunan skripsi adalah fase terakhir dalam mengemban pendidikan bagi mahasiswa. Skripsi ini disusun sebagai syarat kelulusan bagi mahasiswa dan mendapatkan gelar sarjana sesuai dengan bidang yang ditekuni. Penyusunan skripsi merupakan suatu karya ilmiah berdasarkan suatu kegiatan penelitian mandiri mahasiswa. Penyusunan skripsi dilaksanakan secara mandiri oleh mahasiswa, meliputi perancangan penelitian, pelaksanaan penelitian dan penulisan laporan. Penyusunan skripsi diharapkan mahasiswa mampu merangkum dan mengaplikasikan semua pengalaman pendidikan untuk memecahkan masalah dalam bidang keahlian atau bidang studi tertentu secara sistematis, logis, kritis, kreatif dan berbobot, berdasarkan data atau informasi yang akurat dan didukung analisis yang tepat dan menuangkannya dalam bentuk penulisan karya ilmiah yang diharapkan untuk pemenuhan kualitas akademik mahasiswa, idealisme, belajar, dan berkarya.

Tahap awal untuk penyusunan skripsi adalah replika tugas akhir atau sering disebut dengan kerja praktek. Model pembelajaran tersebut mahasiswa belajar memecahkan masalah dengan menggunakan metode ilmiah atau berfikir secara sistematis, logis, teratur dan teliti. Tujuannya adalah untuk memperoleh kemampuan dan kecakapan kognitif untuk memecahkan masalah secara rasional, lugas, dan tuntas. Kemampuan mahasiswa dalam menguasai konsep, prinsip, generalisasi serta *insight* sangat diperlukan. Namun, kenyataannya sehari-hari terlihat jelas bahwa mahasiswa memiliki perbedaan dalam hal kemampuan

intelektual, kemampuan fisik, latar belakang keluarga, kebiasaan dan pendekatan belajar yang membuat mahasiswa mengalami tekanan.

Menurut riset *American Psychological Association*, kasus gangguan mental pada mahasiswa naik hingga 10 persen dalam 10 tahun terakhir. Banyak hal yang membuat mahasiswa terkena depresi, beberapa di antaranya mungkin karena kurangnya manajemen dalam mengatur waktu bermain dan kuliah. Tidak hanya itu, persaingan yang semakin terbuka saat masa kuliah membuat mahasiswa menjadi tidak percaya diri akan kemampuannya dan merasa tidak bisa melakukan apapun dibandingkan teman-temannya (Halodoc, 2018). Depresi, terutama di masa dewasa awal, dapat menyebabkan efek besar dalam keberhasilan akademik, hubungan masa depan, pekerjaan dan mungkin menyebabkan penyalahgunaan alkohol dan zat (Eisenberg, Gollust, Golberstein, & Hefner, 2007).

Depresi menjadi masalah kesehatan jiwa yang sangat penting saat ini karena dapat menurunkan produktivitas dan berdampak buruk bagi diri, masyarakat serta lingkungan (Qonitatin, Widyawati, & Asih, 2011). Depresi merupakan salah satu gangguan jiwa dalam perasaan (*affective/mood disorder*), ditandai dengan kemurungan, kelesuan, ketiadaan gairah hidup, perasaan tidak berguna, putus asa, perasaan sedih dan lain-lain (Saputri & Indrawati, 2011).

Berdasarkan pandangan psikologi perkembangan, menurut Potter & Perry, (2005) mahasiswa merupakan individu yang termasuk pada masa usia perkembangan dewasa awal dimana periode pada usia ini penuh dengan tantangan, penghargaan dan krisis. Masa dewasa awal ini mulai banyak terjadi perubahan-perubahan salah satunya yaitu perubahan emosional. Individu tersebut

harus mampu untuk beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi, lain hal jika individu tersebut tidak berhasil untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Mereka cenderung akan mengalami kesulitan dalam menentukan pilihan sehingga ketika mengalami suatu masalah mereka tidak mampu untuk menyelesaikan masalahnya. Hal ini merupakan salah satu faktor pemicu timbulnya perasaan tidak berdaya, tidak berguna, merasa putus asa karena tidak mampu untuk menyelesaikan suatu masalah. Besar kemungkinan muncul pikiran-pikiran yang negatif pada mahasiswa. Pikiran-pikiran negatif tersebut jika berkelanjutan berpeluang besar memunculkan depresi pada mahasiswa.

Fakta di lapangan menunjukkan banyak kasus mahasiswa teknik yang mengalami depresi hingga bunuh diri. Hughes (2019), menganalisis data dari dua survei besar mahasiswa nasional menemukan tingkat pemikiran bunuh diri, depresi berat dan melukai diri sendiri dikalangan mahasiswa meningkat dua kali lipat antara tahun 2007 sampai 2018 (Harususilo, 2020). Contoh kasus yang diberitakan dalam Tribunjabar.id (2019), CNN Indonesia (2019), Kompas.com dan koran elektronik lainnya memberikan informasi bahwa kasus bunuh diri marak terjadi mulai dari kalangan mahasiswa. Senin, 13 Juli 2020 seorang mahasiswa Samarinda BH (23) diduga gantung diri karena depresi setelah 7 tahun tidak juga lulus. Hal ini terjadi karena skripsi kerap ditolak oleh dosen. Usai skripsinya ditolak dosen, BH sering terlihat diam, murung dan menghabiskan waktunya di kamar (Dewi, 2020). Rabu, 20 Januari 2021 lalu ZS (21) seorang mahasiswa semester akhir jurusan Teknik Geomatika Institut Teknologi Sumatera (ITERA) angkatan 2017 ditemukan meninggal dengan cara gantung diri di kamar kosnya. Berdasarkan informasi yang diperoleh, korban menceritakan permasalahan

kuliahnya kepada kekasihnya. Adapun permasalahan yang ditemui korban yaitu kesulitan dalam pembuatan tugas akhir, perekonomian keluarga yang sedang sulit, serta salah satu orang tua korban sedang mengalami sakit keras (Yasland, 2021). FAP (24) mahasiswa akhir jurusan Teknik Kimia Universitas Sumatera Utara (USU) yang dikenal pintar, mudah bergaul dan tidak sombong ini ditemukan meninggal dunia di belakang pintu kamar kosnya. Berdasarkan informasi dari salah satu sahabat korban, FAP pernah mengatakan bahwa dirinya sedang stress. Korban diberi waktu tiga bulan lagi untuk menyelesaikan skripsi, jika tidak korban akan di DO dari kampusnya (KabarMerdeka, 2018). Betapa maraknya kasus bunuh diri ini di kalangan akademisi sehingga menjadi sorotan. Berdasarkan fenomena diatas, terlihat jelas bahwa faktorf pemicu depresi pada mahasiswa semester akhir sangat beragam mulai dari faktor ekonomi, tuntutan akademis, mungkin bisa juga karena sudah ada kerentanan dari mgenetik. Kondisi dan situasi seseorang sedang mengalami depresi dan cenderung melakukan bunuh diri perlu diperhatikan oleh orang-orang sekitarnya.

Berdasarkan penelitian Eisenberg, Gollust, Golberstein, dan Hefner (2007) ditemukan bahwa 13,8% mahasiswa tingkat sarjana dan 11,3% mahasiswa pasca sarjana mengalami *major depression* atau gangguan depresi lainnya. Penelitian lainnya yang juga baru dilakukan belakangan ini menunjukkan bahwa persentase mahasiswa yang mengalami depresi berkisar antara 45-48% (Hamasha dkk., 2019; Manap, Hamid, & Ghani, 2019; Mirón dkk., 2019; Syed, Ali, & Khan, 2018). Penelitian lain menunjukkan sebanyak 33% mahasiswa mengalami depresi. 43% mahasiswa menunjukkan gejala depresi. Gejala depresi ini tentu saja memberikan

pengaruh negatif pada mahasiswa dan berpengaruh negatif pada kinerja akademis serta memunculkan pikiran negatif Hoban, 2015 (dalam Pasaribu et al., 2016).

Depresi sebenarnya merupakan gejala yang wajar sebagai respon normal terhadap kejadian-kejadian negatif dalam hidup seperti kehilangan anggota keluarga, benda berharga, atau status sosial. Menurut buku Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa di Indonesia III (Direktorat Jenderal Pelayanan Medik, 1993) gambaran klinis depresi dapat dikategorikan menjadi gejala utama, gejala lainnya, dan gejala somatik. Gejala utama depresi antara lain afek depresif, kehilangan minat dan kegembiraan, berkurangnya energi yang menuju meningkatnya keadaan mudah lelah dan menurunnya aktivitas. Gejala lainnya antara lain konsentrasi dan perhatian berkurang, harga diri dan kepercayaan diri berkurang, gagasan tentang rasa bersalah dan tidak berguna, pandangan masa depan yang suram dan pesimistis, gagasan atau perbuatan membayakan diri sendiri atau bunuh diri, tidur terganggu, dan nafsu makan berkurang. Gejala somatik antara lain kehilangan minat atau kesenangan pada kegiatan yang biasanya dapat dinikmati, tiadanya reaksi emosional terhadap lingkungan atau peristiwa yang biasanya menyenangkan, bangun pagi lebih awal 2 jam atau lebih daripada biasanya, depresi yang lebih parah pada pagi hari, bukti objektif dari retardasi atau agitasi psikomotor yang nyata, kehilangan nafsu makan secara mencolok, penurunan berat badan (5% atau lebih dari berat badan bulan sebelumnya), dan kehilangan libido secara mencolok.

Penelitian dari Solih, Purwoningsih, Gultom, & Fujiati (2018) menunjukkan depresi yang muncul selama mahasiswa menyusun skripsi

umumnya disebabkan oleh stres dan kecemasan yang ditangguhkan ketika dihadapkan dengan berbagai kendala seperti sulitnya mencari judul, kejenuhan dalam mengerjakan skripsi, turunnya optimisme ditengah pengerjaan skripsi, serta skripsi dipandang secara negatif sebagai tugas yang berat bagi mahasiswa. Pada mahasiswa yang mengalami depresi mereka jadi kesulitan fokus belajar dan mengerjakan tugas karena terlalu mengkhawatirkan hal-hal kecil yang terjadi di hidup mereka. Menurut WHO, ada lebih dari 100 juta orang didunia yang mendertia depresi, tetapi kurang dari 25% yang pernah menjalani pengobatan. Hal ini menunjukkan bahwa orang yang mengabaikan masalah depresi yang terjadi pada diri mereka. Tentu ini bukanlah hal yang baik karena depresi dan stres yang menetap dan mengganggu sistem kekebalan tubuh, membuat seseorang menjadi lebih rentan terhadap banyak penyakit (Nevid, Gordon, Barris, Sperber, & Haggerty, 2019).

Kondisi psikologis ini dapat terjadi pada semua mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, salah satunya pada mahasiswa fakultas teknik. Sebagai seorang mahasiswa yang berada pada rumpun ilmu sains dan teknologi (SAINTEK), mereka dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik seperti berfikir kreatif, melakukan eksperimen, atau pengamatan dalam upaya menemukan jawaban, dan kemudian mencoba mengidentifikasi seperangkat prinsip, konsep dan hukum serta dituntut untuk dapat menggunakan energi dan peralatan, agar dapat memecahkan masalah tertentu dan mampu menggunakan keterampilannya selama perkuliahan untuk menciptakan penemuan baru. Mahasiswa teknik juga dituntut untuk mampu memecakan masalah dengan menggunakan metode yang ilmiah atau berpikir

secara sistematis, logis, teratur, dan teliti. Tujuannya adalah untuk memperoleh kemampuan dan kecakapan kognitif. Tuntutan ini menimbulkan tekanan pada mahasiswa sehingga mereka merasa tidak nyaman dan tertekan akibat tuntutan-tuntutan yang tidak dihadapi (Tawardjono, Sudiyono, & Kir, 2010). Penelitian Ramteke dan Ansari (2016) mahasiswa tahun pertama jurusan teknik memiliki tingkat stres tinggi yang bersumber dari akademik, hal itu disebabkan oleh pola pembelajaran yang berbeda seperti teknik dan non teknik, bahan ajaran yang sulit, serta tugas yang menumpuk (Ramadhani, 2020).

Fakultas teknik di salah satu perguruan tinggi Negeri Yogyakarta memiliki visi yaitu mempersiapkan mahasiswa untuk menjadi tenaga tingkat menengah dalam struktur tenaga kerja Indonesia. Sebab itu, mahasiswa perlu memiliki bekal baik pengetahuan maupun ketrampilan yang diharapkan menjadi kualifikasi tenaga kerja pada level tersebut. Salah satu upaya untuk mendapatkan kualifikasi yang diharapkan yaitu mahasiswa perlu menempuh dan melakukan proyek akhir yang mempunyai tujuan meningkatkan kapasitas teknik untuk menghasilkan barang atau jasa yang hasilnya dapat berupa hasil, rancangan, produksi, jasa, dan evaluasi atau pengujian suatu obyek dengan memanfaatkan ilmu pengetahuan, teknologi dan atau seni yang sesuai dengan bidangnya (US, Sudiyanto & Haryono, 2010).

Selain menyusun skripsi, mahasiswa teknik semester akhir ini juga harus memenuhi mata kuliah wajib. Kerja praktek adalah mata kuliah wajib untuk melanjutkan penyusunan skripsi bagi mahasiswa fakultas teknik. Mahasiswa saat kerja praktek mengalami ketegangan hidup yang diakibatkan adanya tuntutan dan

tantangan, kesulitan, ancaman ataupun ketakutan terhadap bahaya kehidupan yang semakin sulit terpecahkan. Selain penyusunan skripsi, mahasiswa juga diwajibkan untuk melakukan kegiatan turun langsung ke lapangan seperti magang di perusahaan-perusahaan industri dan kuliah kerja nyata (KKN). Kegiatan tersebut merupakan mata kuliah wajib dimana setiap mahasiswa juga harus membuat laporan dalam setiap kegiatan yang dilakukan. Selain magang dan KKN, terkadang ada dosen dengan mata kuliah tertentu yang juga memberikan beban tugas kepada mahasiswa. Tuntutan-tuntutan tersebut menyebabkan seseorang mengalami ketegangan psikologis. Dalimunthe, (2020) menjelaskan tuntutan akademik yang harus dijalankan mahasiswa saintek semakin bertambah ketika mahasiswa tidak hanya melakukan proses belajar teori didalam kelas saja. Sebagai seorang mahasiswa saintek, setelah mendapatkan pembelajaran teori di dalam kelas, mereka harus kembali melakukan berbagai macam praktikum di laborat. Mahasiswa juga di tuntun untuk dapat memanfaatkan ilmunya bagi masyarakat.

Berdasarkan hasil observasi kepada mahasiswa yang sedang dalam pengerjaan skripsi, mereka menghadapi kesulitan selama mengerjakan skripsi, sehingga depresi. Gejala depresi yang dialami mahasiswa tersebut, tidak akan nampak ketika hanya dilihat saja. Ekspresi kehilangan minat menyusun skripsi, penurunan berat badan ketika menyusun skripsi dan gelisah tidak akan ketahuan tanpa mengetahui kondisi keseharian mahasiswa tersebut. Depresi yang kemudian dapat diketahui adalah ketika ada kejadian mahasiswa bunuh diri gara-gara tidak dapat menyelesaikan skripsi (Kompas.com, 2020 dan Jatimtimes.com: 2020). Depresi memberikan dampak pada tiap individu, bisa saja menyebabkan

penurunan status kesehatan, menurunkan motivasi, sering emosi, dan penurunan kemampuan kognitif, yang menyebabkan individu dengan depresi, menjadi tidak dapat berfungsi secara efektif, sehingga terdapat ketergantungan, kehilangan percaya diri, termasuk penurunan kemampuan berkomunikasi.

Hasil wawancara peneliti berdasarkan pra penelitian dengan 4 orang mahasiswa S1 Program Studi Teknik yang mengalami hambatan dalam mengerjakan skripsi pada tanggal 16 dan 17 Oktober 2020 didapatkan hasil :

“Saya kesulitan untuk mencari referensi yang sesuai dengan masalah yang ada di lapangan. Saya mencoba untuk mendiskusikan permasalahan saya kepada dosen namun, dari hasil diskusi tersebut menurut saya tidak ada jawaban dari permasalahan yang sedang saya hadapi dalam penelitian ini. Begitu juga saat saya mencoba untuk berdiskusi dengan teman, saya belum dapat memecahkan permasalahan yang saya hadapi di lapangan. Tentu saja data saya masih ada yang belum lengkap. Belum lagi tanggungan laporan magang industri yang harus selesai sebelum mengajukan untuk melakukan sidang skripsi. Saya juga mengalami kesulitan untuk menemukan referensi khususnya secara teori dalam penulisan skripsi ataupun laporan magang. Pikiran saya menjadi kacau. Saya merasa tidak dapat berfikir, pikiran saya seperti kosong. Saya juga melihat orang lain lebih unggul dibandingkan saya sebab mereka dapat menyelesaikan laporan magang lebih cepat dari saya. Ada juga teman yang dengan mudah mencari referensi pendukung untuk penelitiannya. Saya merasa insecure setiap kali berpapasan dengan teman-teman. Mungkin sudah hampir 4 minggu ini saya juga sering merasa sakit di kepala bagian belakang, jalan saja rasanya seperti melayang, seluruh badan rasanya sakit, lemas dan rasanya ingin tidur setiap hari. Saya juga merasa selalu kenyang setiap saat. Terkadang ada perasaan bosan dengan aktivitas yang saya jalani. Seperti tidak ada arah, seperti tidak ada sesuatu yang membuat saya merasa gembira”. (S1, RF, Laki-laki, 23 th)

Hasil wawancara dengan RF di atas, dapat disimpulkan bahwa subjek RF merasa pikirannya kacau dan kosong dalam usahanya menyelesaikan skripsi. Penyebabnya adalah subjek kesulitan untuk mencari referensi, tidak ada jawaban dari dosen ketika diskusi permasalahan skripsinya, tanggungan laporan magang industri. Gejala depresi psikologi yang dirasakan subjek diantaranya kesulitan

untuk berfikir dan menemukan ide-ide baru, membandingkan dirinya dengan orang lain, rasa percaya diri yang menurun, mulai tidak tertarik dan tidak memiliki motivasi terhadap aktivitas. Gejala depresi secara fisik, subjek merasa sakit kepala di bagian belakang, badan terasa lemas, merasa kehilangan tenaga (berjalan seperti melayang), keinginan untuk tidur sepanjang hari, dan selera makan menurun.

Wawancara kemudian dilanjutkan kepada subjek TR dengan hasil wawancara sebagai berikut.

“Saya kesulitan untuk menentukan judul yang sesuai dengan permasalahan yang saya dapatkan di lapangan. Belum lagi kesibukan dosen membuat saya kesulitan untuk meminta waktu untuk bimbingan. Saya bingung bagian skripsi mana dulu yang harus saya kerjakan. Saya juga masih ada tanggungan untuk mengerjakan laporan magang industri, laporan KKN dan juga laporan PKL. Belum lagi pihak sekolah yang menjadi tempat saya PKL kemarin meminta kepada saya untuk dibuatkan alat peraga training untuk siswanya. Sejak bulan lalu (akhir Agustus) sampai sekarang, setiap malam badan saya panas dingin, batuk-batuk dan juga pusing. Saya sudah melakukan pengobatan secara medis namun dokter mengatakan fisik saya baik-baik saja. Tubuh saya masih terasa panas dingin, batuk-batuk dan pusing meskipun saya sudah berganti-ganti obat. Mungkin sudah 4 minggu ini saya sulit untuk tidur. Nafsu makan saya juga mulai berkurang, terkadang saya tidak ada rasa lapar sama sekali. Saya juga sering menangis di malam hari, namun tidak tau hal apa yang membuat saya merasa sedih hingga menangis. Diri saya yang sekarang sangat berbeda dengan yang dulu, sekarang saya menjadi lebih mudah marah kepada orang lain meskipun pemicunya hal-hal kecil seperti perbedaan pendapat. Pikiran saya terasa penuh sehingga tidak dapat berfikir jernih. Melihat teman yang sedang mengerjakan skripsi dan laporan membuat saya berfikir bahwa saya salah mengambil jurusan, merasa tidak memiliki kemampuan dibandingkan dengan teman yang lain. Saya takut apa yang saya kerjakan ini salah. Saya juga takut tidak bisa memiliki masa depan yang bagus. Terkadang ingin rasanya saya menyerah karena merasa tidak mampu untuk menyelesaikan semua laporan ini namun saya takut mengecewakan kedua orang tua saya. Setiap saya sudah mulai dapat mengumpulkan niat untuk menyelesaikan laporan atau mengerjakan skripsi, tubuh saya tiba-tiba terasa lemas, pusing. Kondisi ini membuat saya merasa sangat tidak nyaman kemudian saya mengalihkannya dengan bermain gawai. Namun tetap saja pikiran saya tertuju kepada laporan dan juga skripsi”. (S2, TR, Perempuan, 22th)

Hasil wawancara dengan subjek TR dapat disimpulkan bahwa subjek merasa tidak mampu menyelesaikan skripsi. Permasalahan yang dihadapi subjek dalam menyelesaikan skripsi adalah kesulitan menentukan judul, kesibukan dosen yang sulit untuk ditemui, tanggungan laporan yang menumpuk (magang, KKN, dan PKL), kesulitan dalam penulisan skripsi. Gejala depresi secara psikologi mudah marah atau sensitif, kesulitan untuk berfikir, merasa rendah diri, merasa cemas, cukup sering menangis tanpa sebab di malam hari dan kekhawatiran yang berlebih. Gejala depresi secara fisik yaitu tubuh terasa lemas, pusing, badan terasa panas dingin setiap menjelang malam, batuk berkepanjang meskipun secara medis tidak di temukan adanya penyakit, sulit untuk tidur di malam hari, dan selera makan menurun.

Wawancara kemudian dilanjutkan kepada subjek YG. Hasil wawancara tersebut dapat dilihat pada kutipan di bawah ini.

“Sejauh ini saya merasa kesulitan untuk bertemu dengan dosen, saya juga mengalami kesulitan untuk menemukan komponen-komponen yang dibutuhkan dalam pembuatan robot di penelitian ini. Selain komponen saya juga kesulitan untuk mencari teori yang sesuai dengan data yang ada di lapangan. Hal tersebut sangat menghambat bagi saya untuk meneruskan penelitian ini. Setiap kali saya mencoba untuk merakit robot, ada saja kesalahan sehingga membuat robot yang saya rancang ini belum berfungsi. Saya harus mencari kesalahan tersebut hingga sehari-hari. Saya mencoba untuk melihat tutorial di youtube namun robot masih saja belum mau berfungsi. Sudah hampir 3 minggu saya masih jalan ditempat saja dalam proyek ini, hampir setiap saat saya memikirkan bagian komponen mana yang salah? Saya terus mencoba untuk membongkar pasang setiap komponen robot namun masih saja belum menemukan hasil. Kepala saya menjadi terasa berat, tegang di kepala bagian belakang hingga ke pundak, saya menjadi sulit untuk berfikir. Saya menjadi kurang merasa percaya diri dengan alat yang sedang saya rancang ini, saya merasa proyek milik teman lebih bagus dibandingkan dengan milik saya, hingga saya pernah berfikir bahwa masa depan saya tidak jelas arah dan tujuannya. Saya mencoba untuk mengistirahatkan tubuh saya dengan tidur namun, terasa sangat sulit karena terus memikirkan cara gara robot dapat

berfungsi. Saya tidak merasa lapar sama sekali. Pernah tubuh saya mengeluarkan keringat dingin hingga tangan gemetar karena saya belum makan seharian, kemudian saya paksa untuk makan namun dua suapan saja sudah membuat saya merasa sangat mual. Dalam satu hari saya bisa menghabiskan rokok lebih banyak dari biasanya yaitu hingga 2 bungkus. Sambil merokok, saya terus memikirkan tentang proyek penelitian ini. Sempat ada perasaan bosan dan ingin meninggalkan proyek ini sejenak. Namun mau saya pergi atau melakukan aktivitas lainpun tetap saya masalah ini seperti terus berputar di pikiran saya". (S3, YG, Laki-laki, 24 th)

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek YG di atas, dapat disimpulkan bahwa subjek YG menemui berbagai permasalahan dalam menyelesaikan skripsi terkait perakitan robot. Subjek YG menyampaikan permasalahan tersebut antara lain kesulitan bertemu dosen, kesulitan mencari komponen dalam pembuatan robot, kesulitan mencari teori, dan kesalahan merakit robot. Gejala depresi secara psikologi yang dirasakan subjek yaitu kesulitan untuk berfikir, rasa percaya diri yang menurun, merasa rendah diri, merasa khawatir dan pandangan yang negatif akan masa depan, mulai bosan dengan aktivitas yang dijalani dan mencemaskan perakitan robot yang belum selesai. Gejala depresi secara fisik yaitu merasa berat di kepala bagian belakang dan pundak. Sulit tidur di malam hari, menurunnya selera makan,

Subjek terakhir yang diwawancarai adalah AG. Subjek AG menceritakan permasalahan skripsinya pada kutipan wawancara di bawah ini.

"Saya pikir tema yang saya angkat untuk dijadikan karya ilmiah sudah sangat ideal, namun pada kenyataannya saya harus ganti judul hingga tiga kali. Dosen merasa tema yang saya angkat terlalu umum dan saya diminta untuk mencari tema lain yang belum atau masih jarang diteliti. Seiring berjalannya waktu, saya berhasil menyelesaikan bab 1 namun terganjal untuk mencari komponen alat dan juga referensi pendukung untuk alat yang sedang saya rakit. Saya masih saja terus berusaha untuk mencari data dan referensi namun hingga 2 minggu belum menemukan titik terang. Saya pusing dan merasa sering tegang di kepala bagian

belakang, ya sudah saya tinggal nonton tv atau saya bermain gawai. Tapi meskipun saya melakukan aktivitas lain, saya merasa takut skripsi saya tidak akan selesai, saya akan tertinggal dari teman yang lain, saya mengecewakan kedua orang tua saya, terkadang rasa takut ini hingga terbawa ke dalam mimpi. Terakhir saya mimpi bertemu dengan dosen yang tidak lagi mau membimbing saya dan teman-teman yang lain sudah wisuda. Sejak saat itu, saya menjadi sulit untuk tidur. Mungkin sudah 2 minggu ini saya tidur jam 1 atau 2, nanti jam 4 pagi sudah bangun. Saya mencoba untuk mengerjakan skripsi sambil mencari referensi dan komponen yang dibutuhkan, namun justru kesulitan lain yang ada. Saya kesulitan untuk menentukan kalimat-kalimat yang harus saya tulis, di pikiran kadang ada konsepnya, tapi susah saat mau menuliskannya. Diri saya seperti tidak berguna. Setiap melihat teman yang satu langkah lebih cepat dalam mengerjakan skripsi, saya merasa gagal, tidak berguna, sama sekali tidak ada rasa lapar, hampir selalu muncul rasa marah setiap bertemu dengan orang lain. Pernah satu kali saya ada keinginan untuk mengakhiri hidup saya karena saya merasa bosan dan sudah lelah dengan beban ini, namun saya masih mengingat ada orang tua yang tidak boleh saya kecewakan". (S4, AG, Perempuan, 23 th)

Hasil wawancara dengan subjek AG, dapat disimpulkan bahwa subjek AG memiliki masalah dengan penyelesaian skripsinya. Permasalahan tersebut antara lain ganti judul skripsi, kesulitan mencari komponen alat dan referensi, serta kesulitan dalam penyusunan kalimat di skripsi. Adapun gejala depresi secara psikologi yang dirasakan subjek yaitu cemas tidak dapat menyelesaikan skripsi dan tertinggal dengan teman yang lain, khawatir akan mengecewakan kedua orang tua, merasa tidak berharga dan rendah diri, mudah marah atau sensitif, mulai merasa bosan dengan aktivitas yang dilakukan, dan muncul pemikiran untuk menyakiti diri sendiri. Gejala depresi secara fisik yang dirasakan subjek yaitu pusing, tegang di kepala bagian belakang, jam tidur yang pendek sebab mengalami mimpi buruk, dan menurunnya selera makan.

Secara garis besar peneliti menemukan bahwa kesulitan yang dialami mahasiswa semester akhir disebabkan oleh menumpuknya laporan yang harus mereka kerjakan dalam satu waktu, pembuatan proyek akhir berupa robot yang

juga harus mereka kerjakan. Selain itu, mereka juga di tuntut untuk mengerjakan skripsi sebagai mata kuliah wajib di semester akhir. Adapun kesulitan mahasiswa dalam penyusunan skripsi diantaranya kesulitan untuk menentukan masalah atau judul penelitian karena judul penelitian yang ditolak oleh dosen PA dan dinilai kurang kreatif, sulit mencari literatur dan kesulitan tata tulis, seperti penyusunan kata atau kalimat yang harus diperhatikan dan sulit mendapatkan teori pendukung, mencari dan mengumpulkan panelis yang sama saat uji organoleptik. Selain itu mahasiswa mengalami kesulitan untuk menemui dosen pembimbing karena dosen pembimbing memiliki jadwal yang padat sehingga sulit menentukan jadwal bimbingan, serta kurangnya pengembangan komunikasi antara mahasiswa terhadap dosen. Kesulitan-kesulitan yang mahasiswa hadapi pada akhirnya berdampak pada kondisi psikologi (mudah marah, menangis tanpa sebab, merasa rendah diri, motivasi melakukan aktivitas menurun, khawatir yang berlebih dan pikiran menyakiti diri sendiri) dan juga fisik (pusing, sakit kepala, kesehatan terganggu, sulit tidur dan berkurangnya nafsu makan). Tanpa mereka sadari, sebenarnya mereka menunjukkan gejala depresi.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa akademik merupakan salah satu sumber stres yang membuat mahasiswa jurusan teknik mengalami depresi. Hughes (2019) mayoritas individu akan menyadari kondisi mental dan mengalami gejala pertama pada saat mereka berusia 24 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa masa selama di universitas menjadi potensi besar memicu timbulnya penyakit mental (Harususilo, 2020). Survey yang dilakukan Slavin (2020) seorang pakar pendidikan mengatakan enam bulan setelah berada di perguruan tinggi, tingkat depresi mahasiswa meningkat selama masa perkuliahan meskipun masih pada

semester awal bahkan kondisi ini akan berlanjut hingga ke tingkat akhir perkuliahan (Harususilo, 2020). Tuntutan akademik bukan merupakan faktor tunggal bagi seorang mahasiswa mengalami depresi. Begitu juga dengan otoritas universitas berbeda dengan orang tua untuk mengurus masalah kesehatan mental bagi mahasiswa. Namun, universitas khususnya masing-masing fakultas memiliki pengaruh yang sangat besar atas kehidupan masing-masing individu. Fitria, (2016) dalam penelitiannya menyatakan bahwa rata-rata mahasiswa semester awal sampai dengan semester akhir mengalami masalah yang memicu timbulnya stres dan dapat berubah menjadi depresi.

Depresi memiliki efek nyata pada kebiasaan makan, pola tidur, dan cara orang berfikir. Dengan demikian depresi dapat mengganggu kegiatan sehari-hari. Reaksi stres yang cukup sering muncul dan dirasakan oleh mahasiswa adalah merasa tertekan, mereka mungkin menangis sepanjang waktu, memilih untuk tidak masuk kelas, atau mengisolasi diri tanpa menyadari bahwa mereka sedang tertekan. Lebih dari dua pertiga mahasiswa tidak berbicara tentang masalahnya atau mencari bantuan untuk masalah kesehatan mental (J.M Castaldelli et al, 2021 dalam Dewi, Subrata, Kardiwinata, & Ekawati, 2019). Banyak kasus depresi di kalangan mahasiswa yang tidak teridentifikasi. Hal ini karena tidak dilakukannya pengukuran terkait depresi kepada mahasiswa. Menurut Fleming (dalam Pasaribu et al., 2016), konsekuensi dari tidak teridentifikasinya mahasiswa yang mengalami depresi sangat fatal. Tidak menutup kemungkinan bahwa mahasiswa tersebut keluar dari universitas, menggunakan obat-obatan terlarang, menjadi pecandu alkohol, bahkan bunuh diri.

Ada beberapa penanganan yang dapat digunakan untuk penurunan depresi, diantaranya adalah perubahan pola hidup, mengatur pola makan, berdoa, berani berubah dan rekreasi. Secara psikologis, terapi yang dapat dilakukan adalah terapi interpersonal, konseling kelompok dan dukungan sosial, terapi humor, serta terapi kognitif (CBT) (Dirgayunita: 2016). Terapi lain yang dapat diterapkan pada depresi adalah terapi keluarga, pelatihan manajemen emosi, hipnoterapi, psikoedukasi, Pelatihan berpikir positif dan *Cognitive Behavior Therapy*. Meskipun banyak terapi yang dapat diberikan pada individu yang mengalami depresi, namun hendaknya dapat memberikan terapi yang sesuai dengan teori dan pendekatan yang dilakukan. Depresi disebabkan oleh adanya skema kognitif atau munculnya distorsi kognitif, rendahnya penilaian terhadap diri sendiri dan tidak adanya keyakinan mengenai masa depannya. Proses kognisi ini akan menjadi jembatan dari proses belajar manusia, dimana pikiran, perasaan dan tingkah laku yang saling berhubungan secara kausal. Dengan demikian pendekatan yang digunakan harus dapat mengatasi kecenderungan yang dialami penderita depresi yaitu dengan menggunakan pendekatan kognitif dan pendekatan perilaku, diantaranya adalah hipnoterapi (Radiani 2016).

Gejala depresi muncul tanpa disadari oleh penderita maupun lingkungannya. Sebab, gejala tersebut tak hanya cukup diamati secara kasat mata. Jika tidak segera mendapat penanganan yang tepat, maka akan berakibat fatal yakni dapat menyebabkan bunuh diri. Sulitnya mengenali gejala depresi disertai dengan fatalnya dampak yang ditimbulkan membuat penelitian ini penting dilakukan.

Dalam menghadapi klien yang mengalami gangguan psikologis seperti, stres, phobia, cemas, depresi bahkan psikosomatis, hipnoterapi adalah salah satu formulasi yang cukup efektif dalam menangani masalah tersebut. Hipnoterapi merupakan suatu aplikasi modern dalam teknik kuno yang mengaplikasikan *trance-hypnosis*. Penerapan hipnoterapi akan membimbing klien untuk memasuki kondisi *trance (relaksasi pikiran)* agar dapat dengan mudah menerima sugesti yang diberikan oleh hipnoterapis. Dalam kondisi *trance*, pikiran bawah sadar klien akan diberikan sugesti positif guna melakukan penyembuhan gangguan psikologis atau dapat pula digunakan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan agar menjadi lebih baik (Muhammad & Nareswati, 2011).

Hasil penelitian Untas, dkk. (2013) dan Shih, Yang, dan Koo (2009) menunjukkan bahwa depresi pasien dapat diturunkan setelah dilakukan hipnoterapi. Penelitian dari Youssef (2013) menunjukkan bahwa hipnoterapi adalah pengobatan yang efektif untuk depresi. Penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa hipnoterapi lebih efektif dalam mengobati depresi daripada antidepresan atau terapi perilaku kognitif. Maka dari itu, penggunaan hipnoterapi bisa membantu meringankan dan mencari solusi beban psikologi yang diderita mahasiswa sehingga depresi pada mahasiswa dapat diturunkan.

Dari uraian di atas, rumusan masalah yang dapat disampaikan dapat penelitian ini adalah Apakah program intervensi dengan menggunakan pendekatan hipnoterapi dapat efektif menurunkan tingkat depresi pada Mahasiswa Teknik Semester Akhir?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, tujuan yang dapat disampaikan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi dalam menurunkan depresi pada mahasiswa Fakultas semester akhir.

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, manfaat yang disampaikan pada penelitian ini, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi Mahasiswa Psikologi Profesi Klinis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah wawasan dan memberikan sumbangan bagi pengetahuan di bidang psikologi klinis tentang efektivitas hipnoterapi untuk menurunkan depresi pada mahasiswa teknik semester akhir.
- b. Bagi Akademis, Penelitian ini dapat bermanfaat sebagai sumber referensi bagi peneliti yang meneliti tentang efektivitas hipnoterapi untuk menurunkan depresi pada mahasiswa teknik semester akhir.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan menjadi referensi dan masukan kepada hipnoterapis dalam membantu menangani penderita depresi.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai bahan referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pemanfaatan hipnosis sebagai media terapi.

C. Keaslian Penelitian

Judul yang akan penulis teliti ini belum pernah diteliti oleh orang lain sebelumnya. Penelitian ini merupakan penelitian pertama yang dilakukan terhadap

mahasiswa Teknik di Yogyakarta mengenai metode hipnoterapi dalam menurunkan depresi. Adapun penelitian sebelumnya yang dianggap relevan dengan penelitian ini antara lain:

1. Penelitian dari Kumar dan Singh (2015) berjudul “*Hypnotherapy and Relaxation Intervention on Anxiety and Depression Level of HIV/Aids Patients*”. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa teknik intervensi hipnoterapi sangat ideal untuk membantu mengurangi efek kecemasan dan depresi pada pasien HIV / AIDS dan mengurangi tekanan emosional, ketegangan dan penyakit mereka. Hipnosis mungkin dapat membantu menghilangkan perilaku dan pikiran yang tidak diinginkan dari individu.

Persamaan penelitian saat ini dengan penelitian tersebut adalah sama-sama penelitian hipnoterapi, sementara perbedaanya adalah bila penelitian tersebut meneliti terapi hipnoterapi kecemasan pada pasien HIV AID, sementara penelitian saat ini meneliti terapi hipnoterapi depresi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

2. Penelitian dari Lotfifar, dkk. (2017) berjudul “*Effectiveness of Hypnotherapy on Major Depression*”. Hasil penelitian menunjukkan kelompok eksperimen dan kontrol serupa pada 13 anggota bahwa kelompok kontrol depresi berat awal dan kelompok eksperimen masing-masing adalah $18,08 \pm 5,87$ dan $17,45 \pm 7,23$ ($p < 0,05$). Depresi mayor setelah lima minggu pada kelompok kontrol hipnoterapi masing-masing adalah $21,54 \pm 4,35$ dan $2,62 \pm 1,8$. Pada kelompok hipnoterapi, depresi berkurang secara signifikan ($p < 0,001$).

Sehingga dapat disimpulkan hipnoterapi dapat mengurangi depresi berat sehingga menjadi pengobatan berharga yang dapat dipertimbangkan.

Persamaan penelitian saat ini dengan penelitian tersebut adalah sama-sama penelitian hipnoterapi, sementara perbedaannya adalah bila penelitian tersebut meneliti terapi hipnoterapi depresi mayor pada pasien HIV AIDs, sementara penelitian saat ini meneliti terapi hipnoterapi depresi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

3. Penelitian dari Fourianalistyawati (2012) berjudul “Efektifitas Hipnoterapi Klinis untuk Mengatasi Depresi pada Pecandu Narkoba di UPT T&R BNN”. Hasil penelitian ini menunjukkan dengan melakukan hipnoterapi klinis, pada kelompok eksperimen terjadi perubahan pada kondisi fisik dan psikis, merasa lebih bersemangat dalam beraktivitas sehari-hari, sudah dapat tidur dengan enak, tidak merasakan pusing, seperti yang dirasakan sebelum menjalani hipnoterapi klinis. Subjek merasa lebih tenang dan nyaman, lebih optimis dalam menjalani pengobatan dan termotivasi untuk sembuh. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian hipnoterapi klinis dapat membantu menurunkan depresi pada pecandu narkoba di UPT T&R BNN.

Persamaan penelitian saat ini dengan penelitian tersebut adalah sama-sama penelitian hipnoterapi, sementara perbedaannya adalah bila penelitian tersebut meneliti terapi hipnoterapi depresi pada pecandu narkoba, sementara penelitian saat ini meneliti terapi hipnoterapi depresi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

4. Penelitian dari Setyadi, dkk. (2016) berjudul "*The Effect of Hypnotherapy on Depression, Anxiety, and Stress, in People Living with HIV/AIDS, in "Friendship Plus" Peer Supporting Group, in Kediri, East Java*". Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan nilai p sebesar <0.001 yang menunjukkan bahwa ada pengaruh hipnoterapi terhadap depresi pada saat post test. Ini menunjukkan bahwa Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA) yang diberikan hipnoterapi memiliki penurunan tingkat depresi dibandingkan dengan orang Dengan HIV/AIDS (ODHA) yang tidak diberikan hipnoterapi.

Persamaan penelitian saat ini dengan penelitian tersebut adalah sama-sama penelitian hipnoterapi, sementara perbedaannya adalah bila penelitian tersebut meneliti terapi hipnoterapi kecemasan pada pasien HIV AID, sementara penelitian saat ini meneliti terapi hipnoterapi depresi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

5. Penelitian dari Sharma (2017) berjudul "*Hypnotherapy in Cancer Care: Clinical Benefits and Prospective Implications*". Kesimpulan dari penelitian ini adalah hipnoterapi efektif dalam penanganan gangguan psikologis, seperti kecemasan, depresi, kemarahan, stres, dan kebingungan. Hipnoterapi memiliki kemampuan untuk mengurangi ketegangan pada pasien kanker. Hipnoterapi bermanfaat bagi pasien kanker yang mengalami depresi.

Persamaan penelitian saat ini dengan penelitian tersebut adalah sama-sama penelitian hipnoterapi, sementara perbedaannya adalah bila penelitian tersebut meneliti efektivitas terapi hipnoterapi dalam penanganan gangguan psikologis, sementara penelitian saat ini meneliti terapi hipnoterapi depresi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Berdasarkan paparan di atas, penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya dalam hal judul, perspektif kajian maupun dari segi tahapan terapi yang dilakukan. Secara khusus, tidak ada satupun yang membahas tentang metode hipnoterapi dalam melakukan menurunkan depresi pada mahasiswa Teknik Semester Akhir.