

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa baru mempunyai beban dan kebiasaan yang berbeda dari masa sekolah tingkat atas ke perguruan tinggi. Pada tahun pertama perkuliahan, mahasiswa dituntut untuk mengatasi semua masalah dan konflik yang dialami serta melakukan penyesuaian terhadap lingkungan baru. Penyesuaian ini terkadang berbenturan dengan budaya, kebiasaan, sistem lingkungan dan norma yang berlaku. Tinto (dalam Olani, 2009) menjelaskan bahwa tahun pertama perkuliahan merupakan masa transisi yang vital karena pada masa inilah mahasiswa menetapkan dasar pencapaian akademik selama masa perkuliahan. Menurut Gunarsa (2004), mahasiswa baru merupakan mahasiswa yang baru pertama kali memulai studi di suatu perguruan tinggi. Mereka sering digolongkan sebagai remaja menengah dan remaja akhir.

Hartaji (dalam Gatari, 2020) menjelaskan jika mahasiswa baru merupakan individu yang terdaftar di perguruan tinggi dan sedang dalam proses memperoleh ilmu. Mahasiswa baru pada tahap ini mengalami masa transisi. Masa transisi merupakan periode yang menekan bagi mahasiswa karena dihadapkan dengan situasi-situasi dan tuntutan baru (Duffy & Atwater, 2002; Wei, Russell, & Zakalik, 2005). Transisi ke kehidupan kampus ditandai dengan stres serta berbagai harapan akademik dan sosial (Bewick, Koutsopoulou, Miles, Slaa, & Barkam, 2010

Dengan keadaan tersebut, mahasiswa dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dalam bidang akademik serta sosial sehingga dapat berhasil memenuhi tuntutan, berprestasi di perguruan tinggi serta sanggup menyesuaikan kebutuhannya dengan keadaan sekitar. Hal ini sejalan dengan penelitian Taylor dan Pastor (2007) mahasiswa harus sanggup menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus yang meliputi perubahan akademik, sosial, personal-emosional, dan institusional.

Berbagai tuntutan ini menuntut mahasiswa baru untuk dapat menguasai, menghadapi dan tidak pantang menyerah terhadap permasalahan yang ada serta mengharuskan mahasiswa baru untuk dapat mengelola diri dengan baik. Apabila mahasiswa baru tidak mampu melewati tuntutan dan hambatan yang sedang dihadapi maka akan timbul berbagai masalah di masa depan, khususnya masalah psikologis (Rahayu & Arianti, 2020). Salah satunya adalah stress yang dapat berujung menuju kecenderungan depresi, Susilowati dan Hasanat (2011) mengatakan mayoritas mahasiswa semester satu sampai semester akhir mengalami permasalahan yang mengakibatkan stres yang dapat berujung pada depresi.

Depresi diperkirakan diderita 322 juta orang secara global (Organisasi Kesehatan Dunia, 2017). Menurut *World Health Organization*, Indonesia berada di urutan keempat dengan tingkat penderita depresi tertinggi (Mc Phillips, 2016). Riskesdas (2013) menyebutkan bahwa gangguan mental emosional di Yogyakarta prevalensinya mencapai 8,1%. Yogyakarta juga menduduki peringkat keempat provinsi dengan prevalensi gangguan emosi dan mental tertinggi (KEMENKES RI, 2013).

Dilansir dari harian jogja.com, seorang mahasiswa baru dari Universitas Gajah Mada melakukan bunuh diri karena mengalami depresi. Awal tahun 2023, mahasiswa baru dari Universitas Mercu Buana Yogyakarta juga melakukan bunuh diri karena mengalami depresi.

Beck (dalam McDowell & Newell, 1996) berpendapat bahwa depresi merupakan kondisi ketidak normalan tubuh yang ditandai oleh gejala-gejala seperti penurunan mood, pesimisme, ketidakpercayaan, penurunan spontanitas, dan gejala vegetatif seperti gangguan tidur dan penurunan berat badan. Menurut DSM V, depresi merupakan gangguan emosional yang dialami individu seperti perasaan yang hampa, sedih, kehilangan minat dalam beraktifitas, dan perasaan putus asa yang dialami selama 2 minggu atau lebih dan memiliki pikiran untuk melakukan bunuh diri (APA, 2013). PPDGJ III mengkategorikan depresi menjadi tiga kategori yaitu ringan, sedang, dan berat. Gejalanya seperti kehilangan minat dan kegembiraan, penurunan energi, penurunan konsentrasi, harga diri dan kepercayaan diri yang rendah, perasaan bersalah, sikap pesimis, gagasan atau tindakan yang berbahaya, terganggunya pola tidur, dan nafsu makan yang menurun. Semakin parah gejala yang muncul menandakan semakin parah depresinya (Maslim, 2013). Menurut Beck (2016) menyebutkan bahwa depresi memiliki aspek diantaranya yaitu aspek emosional, aspek kognitif, aspek motivasional, aspek fisik dan vegetatif.

Semestinya mahasiswa baru terhindar dari depresi dan dapat menjadikan mahasiswa tersebut dapat fokus pada perkuliahan sehingga mahasiswa baru dapat

mengikuti pembelajaran dengan baik dan dapat meraih prestasi serta mampu melakukan penyesuaian terhadap lingkungan di perkuliahan.

Menurut penelitian Northwestern Medicine, satu dari setiap empat sampai lima mahasiswa yang mengunjungi klinik universitas untuk menanyakan masalah kesehatan sebenarnya menderita depresi (Paul, 2011). Eisenberg, Gollust, Golberstein dan Hefner (2007) menemukan bahwa depresi berat atau gangguan depresi lainnya mempengaruhi 13,8% mahasiswa sarjana dan 11,3% mahasiswa pascasarjana. Michael et al (2006) melakukan studi yang melibatkan 1445 siswa, ditemukan bahwa siswa mulai menunjukkan gejala depresi setelah mereka memasuki perguruan tinggi, karena berbagai masalah, termasuk tantangan akademik, kesepian, kesulitan keuangan, dan kesulitan menjalin hubungan.

Survei dari divisi psikiatri anak dan remaja Universitas Indonesia mencoba memetakan masalah psikologis dalam rentang usia 16 hingga 24 tahun khususnya mahasiswa baru, saat menghadapi tantangan pada usia ini, 95,4% mahasiswa mengalami gejala kecemasan dan 88% mengalami gejala kesedihan (Kaligis, 2021).

Peneliti telah melaksanakan wawancara terhadap lima orang mahasiswa baru Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada tanggal 19 Maret 2023. Partisipan mengatakan bahwa permasalahan yang dirasakan saat menjadi mahasiswa baru sangat beragam. Kondisi partisipan menunjukkan kesesuaian dengan aspek yang dikemukakan oleh Beck (2016) yaitu aspek emosional. 5 dari 5 partisipan sering mengalami penurunan mood dalam kesehariannya, 2 dari 5 partisipan memiliki pandangan negatif kepada diri sendiri seperti merasa kurang dalam berusaha

menggapai sesuatu dan 3 dari 5 partisipan mengatakan bahwa mengalami hilangnya rasa bahagia ketika dihadapkan pada momen-momen tertentu dalam hidupnya.

Aspek kognitif, pada aspek ini 4 dari 5 partisipan memiliki penilaian diri yang rendah dan menganggap dirinya kurang berusaha, 3 dari 5 partisipan sering menyalahkan diri sendiri jika sesuatu tidak berjalan dengan semestinya kemudian 3 dari 5 partisipan juga memiliki harapan yang negatif terkait kehidupan di masa mendatang terkait dengan perkuliahan dan pekerjaan. Aspek motivasional, 1 dari 5 partisipan memiliki semangat hidup yang rendah semenjak memasuki perkuliahan karena beban yang ditanggung semakin berat seperti akademik, permasalahan keuangan serta tidak dapat menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan seperti hubungan dengan teman. 1 dari 5 partisipan memiliki sikap ketergantungan terhadap orang lain jika sedang ada masalah dan membutuhkan bantuan dari orang tersebut.

Aspek fisik dan vegetatif, 3 dari 5 partisipan merasakan nafsu makan hilang karena waktu makannya digunakan untuk mengerjakan tugas sehingga membuat salah satu partisipan mengalami pingsan, 5 dari 5 partisipan mengaku mengalami gangguan tidur dikarenakan memiliki beban tugas yang harus segera dikerjakan, persoalan dengan lingkungan sosial dan sering memikirkan masa depan. 2 dari 5 partisipan juga mengalami kelelahan fisik dikarenakan belum bisa menyesuaikan diri dengan situasi baru selama perkuliahan dan memiliki jadwal yang padat antara perkuliahan dan organisasi.

Berdasarkan wawancara terhadap lima mahasiswa tersebut menunjukkan hasil bahwa partisipan memiliki masalah pada aspek emosional diantaranya 5 partisipan mengalami penurunan mood, 2 partisipan memandang dirinya negatif, 3 partisipan kehilangan respon yang menggembirakan. Dalam aspek kognitif, 4 partisipan memiliki pantangan rendah terhadap dirinya, 3 partisipan memiliki harapan yang negatif terhadap masa depan dan 3 partisipan menyalahkan dirinya sendiri jika mengalami kegagalan. Dalam aspek motivasional, 1 partisipan merasa semangat menjalani hidupnya menurun dan 1 partisipan memiliki sikap ketergantungan terhadap orang lain. Dalam aspek fisik dan vegetatif, 3 partisipan mengalami nafsu makan yang rendah, 5 partisipan mengalami gangguan tidur dan 2 partisipan merasa lebih lelah selama menjadi mahasiswa baru. Hal ini menandakan mahasiswa baru tersebut mengarah pada gejala kecenderungan depresi.

King (2014) menjelaskan bahwa depresi disebabkan oleh tiga faktor yaitu faktor biologis yang berupa kelainan neurobiologis dan genetik, faktor psikologis yang meliputi cara berpikir seseorang dan faktor sosial-ekonomi yang meliputi kedudukan atau posisi seseorang dalam kelompok masyarakat. Beck (2016) mengatakan bahwa salah satu faktor depresi adalah proses berpikir, individu yang memiliki gangguan depresi mempunyai pemikiran yang menyimpang dalam bentuk interpretasi negatif yang semakin memperkuat sikap negatifnya.

Faktor yang dikemukakan di atas beberapa diantaranya berhubungan dengan cara berpikir dan cara mengatur emosi ketika individu sedang dihadapi permasalahan atau bisa disebut dengan regulasi emosi. Menurut Gross & Thompson

(2007) Regulasi emosi merupakan metode yang disadari dan tidak disadari guna melindungi, meningkatkan, serta mengurangi beberapa respons emosional seperti pengalaman dan sikap emosional.

Individu yang tidak dapat melakukan regulasi emosi dengan baik maka akan memunculkan perilaku negatif yang dapat mengarah ke kecenderungan depresi, hal ini sejalan dengan pendapat Silk, Steinberg, dan Morris (2003) yang menjelaskan bahwa regulasi emosi berhubungan dengan emosi dan perilaku. Ketika individu mengalami ketidakstabilan emosional yang kuat, tidak terkendali, dan tidak wajar lebih mungkin untuk mengembangkan masalah emosional, salah satunya adalah depresi. Hal ini didukung juga dengan pernyataan Rodriguez et al (2020) yang menyatakan bahwa ketika individu yang mengalami kecemasan menggunakan teknik regulasi emosi kognitif, maka individu tersebut dapat menghasilkan banyak pengurangan depresi.

Berdasarkan uraian di atas cara mahasiswa mengatur emosi berdampak pada kemungkinan mengalami depresi. Kemampuan regulasi emosi dapat membantu seseorang untuk mengurangi emosi yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh pengalaman emosional, meningkatkan keterampilan, membantu memperoleh masa depan yang baik, dan cepat mengambil keputusan (Barret, Gross, Christensen, dan Benvenuto dalam Manz, 2007). Temuan penelitian yang dilakukan Joorman dan Gotlib (2010) tentang depresi dan regulasi emosi menunjukkan bahwa regulasi emosi kognitif dan perilaku mempengaruhi depresi.

Franco (2018) berpendapat bahwa kesulitan meregulasi emosi terkait dengan berbagai gangguan kejiwaan, termasuk depresi dan gangguan lainnya. Penelitian tersebut didukung dengan pendapat Compare et al. (2014) yang menjelaskan bahwa pengurangan stres emosional dan pemulihan dari depresi dipengaruhi dengan penerapan teknik regulasi emosi kognitif adaptif (seperti penilaian ulang). Remaja dengan kontrol emosi yang buruk mungkin mengalami berbagai bentuk psikosis intrinsik dan ekstrinsik seperti perasaan sedih dan depresi.

Regulasi emosi sangat penting dilakukan untuk mencegah kecenderungan depresi pada mahasiswa baru. Depresi dapat dihindari jika mahasiswa baru mampu menggunakan teknik pengaturan emosi yang efektif. Gratz dan Roemer (2004) menyatakan bahwa penelitian tambahan diperlukan mengenai kesulitan regulasi emosi yang dialami oleh individu yang menderita psikopatologi atau tekanan umum, seperti gangguan kecemasan dan depresi. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Compare et al (2014) bahwa kesulitan regulasi emosi memediasi depresi dan psikopatologi lainnya. Berdasarkan uraian di atas, penelitian tentang hubungan antara regulasi emosi dan kecenderungan depresi pada mahasiswa baru di Yogyakarta sangat penting dilakukan.

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian ini bertujuan guna mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa baru di Yogyakarta.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi di bidang psikologi klinis terkait hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa baru di Yogyakarta.

2. Manfaat Praktis

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat secara praktis sebagai rujukan referensi terkait hubungan regulasi emosi dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa baru sehingga diharapkan mahasiswa baru di Yogyakarta mampu mengetahui cara apa yang harus diambil untuk meningkatkan regulasi emosi.