

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah seseorang atau sekelompok orang yang telah menyelesaikan sekolah menengah atas dan sedang melanjutkan ke perguruan pada suatu universitas (Daldiyono, 2009). Bagi banyak mahasiswa, kuliah di universitas dapat menjadi peristiwa kehidupan yang penuh tekanan karena mahasiswa menegosiasikan perubahan dalam gaya hidup, komunitas dan hubungan (Alsubaie, Stain, Webster & Wadman, 2019).

Mahasiswa tahun pertama mengalami peningkatan emosional sebagai akibat dari transisi dan penyesuaian terhadap lingkungan baru individu (Tuasikal & Retnowati, 2019). Ditambahkan dari Sharma (2012) yang menyebutkan bahwa penyesuaian yang dialami oleh mahasiswa baru bisa memicu ketidakstabilan emosi, ketidakstabilan yang intens, tidak terkontrol, dan irasional ini dapat berkembang menjadi gangguan emosional di kemudian hari, salah satunya depresi.

Data prevalensi menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat sarjana mengalami depresi dengan prevalensi sebesar 13,8% dan prevalensi kejadian depresi pada mahasiswa pasca sarjana sebesar 11,3% (Junilia & Dharmawan, 2024). Ditambahkan temuan dari Setyanto (2023) pada Medical Center sebuah Perguruan Tinggi Negeri, tercatat 115 kasus gangguan kesehatan sedang dan berat dari tahun 2016 hingga 2019,

dengan depresi menjadi salah satu masalah psikologis tertinggi yang dihadapi mahasiswa, di mana 25% (29 mahasiswa) mengalami depresi dalam rentang ringan hingga berat.

Depresi didefinisikan suatu kondisi dimana seseorang mengalami emosi negatif seperti kehilangan harapan, sedih, murung, merasa dirinya tidak berharga, tidak memiliki arti, tidak ingin melakukan sesuatu, dan tidak memiliki perasaan positif (Lovibond & Lovibond, 1995). Menurut Lovibond dan Lovibond (1995) depresi terdiri dari beberapa gejala, yaitu: a. *dysphoria* yaitu perasaan sedih yang mendalam dan tertekan, b. *hopelessness* yaitu tidak memiliki harapan dan tidak memikirkan masa depan, c. *devaluation of life* merupakan keadaan dimana merasakan hidup tidak memiliki makna dan tidak bernilai, d. *self-deprecation* yaitu merasakan kemampuannya dan pencapaiannya tidak penting dibandingkan dengan orang lain, e. *lack of interest/involvement* yaitu tidak memiliki minat untuk melakukan sesuatu, f. *anhedonia* yaitu tidak merasakan perasaan positif sama sekali, g. *inertia* merupakan kecenderungan untuk tidak berubah atau tidak melakukan sesuatu.

Dalam beberapa tahun terakhir, depresi telah menjadi gangguan psikologis paling umum dikalangan mahasiswa dengan tingkat kejadian tahunan yang meningkat mempengaruhi pembelajaran dan kehidupan mahasiswa serta menghambat potensi individu (Tang, Feng & Lin, 2021). Pada penelitian Setyanto (2023) menunjukkan dari 124 mahasiswa yang menjadi responden, 26,9% (61 mahasiswa) mengalami depresi ringan, 18,5% (42 mahasiswa) mengalami depresi sedang, dan 9,3% (21 mahasiswa)

mengalami depresi berat. Sementara itu Tang, Feng, dan Lin (2021) melakukan penelitian pada mahasiswa Tiongkok dengan 541 responden terdapat 29,8% (161 mahasiswa) mengalami gejala depresi. Rotenstein dkk. (2016) menyatakan bahwa gejala depresi pada mahasiswa dapat menghambat kemampuan individu untuk belajar dan berdampak negatif pada prestasi akademik individu.

Berdasarkan data World Health Organization sebesar 4.4% orang secara global mengalami depresi dan terbanyak terjadi pada kalangan mahasiswa (WHO, 2017). Didukung dengan survei yang dilakukan oleh Departemen Psikiatri Anak dan Remaja Universitas Indonesia bertujuan mengidentifikasi masalah psikologis pada orang berusia 16 hingga 24 tahun di seluruh Indonesia, terutama mahasiswa tahun pertama, melalui survei online, dan hasilnya menunjukkan bahwa sebanyak 88% responden pernah mengalami gejala depresi selama menghadapi permasalahan di usia tersebut (Kaligis dkk., 2021).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 27 April 2024 di Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan 5 orang mahasiswa semester 8 dengan rentang umur (21-23 tahun), memenuhi aspek-aspek yang dikemukakan oleh Lovibond dan Lovibond (1995) yaitu *dysphoria*, *hopelessness*, *devaluation of life*, *self-deprecation*, *lack of interest/involvement*, *anhedonia* dan *inertia*. Berdasarkan wawancara terhadap lima mahasiswa tersebut menunjukkan hasil bahwa partisipan memiliki masalah pada aspek *dysphoria* ditemukan bahwa tiga dari lima partisipan memiliki perasaan sedih yang mendalam dan tertekan. Dalam aspek *hopelessness*,

kelima partisipan tidak memiliki harapan dan tidak memikirkan masa depan. Dalam aspek *devaluation of life*, kelima partisipan merasa bahwa hidupnya tidak memiliki makna dan tidak bernilai. Pada aspek *self-deprecation* dan *lack of interest/involvement*, kelima partisipan sering merasa tidak berharga sebagai manusia, dan dua dari lima partisipan tidak memiliki semangat untuk melakukan suatu pekerjaan. Pada aspek *anhedonia* dan *inertia*, tiga dari lima partisipan merasakan tidak memiliki perasaan positif sama sekali dan dua dari lima partisipan memiliki kecenderungan sulit untuk mengambil tindakan dan membuat keputusan tentang tetap tinggal atau bepergian.

Mahasiswa merupakan kelompok masyarakat terdidik dengan keahlian dalam berbagai disiplin ilmu menjadikan penggerak sosial yang berpengaruh dalam mendorong perubahan melalui kemampuan mahasiswa mengidentifikasi dan menganalisis masalah sosial secara kritis (Syaiful, 2023). Menurut Cahyono (2019) ide dan pemikiran cerdas mahasiswa memiliki kekuatan untuk mengubah pandangan, mengarahkannya ke arah yang lebih baik sesuai dengan kepentingan bersama, dengan sikap kritis untuk mengevaluasi, mengidentifikasi masalah dan menciptakan solusi inovatif. Ditambahkan oleh Nurhalimah dan Mulyani (2022), diharapkan mahasiswa dapat terus mengembangkan keterampilan analitis dan kritis, serta aktif berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan akademik untuk mengoptimalkan peran sebagai agen perubahan.

Namun banyaknya tekanan akademik dan kurangnya dukungan sosial memicu depresi pada mahasiswa yang harus menyeimbangkan studi dengan kehidupan sosial

(Chen, 2018). Ditambahkan oleh Brown dan Harris (2012) yang menyatakan bahwa faktor penyebab depresi terbagi menjadi 6 faktor, yaitu a. peristiwa kehidupan yang stres yaitu peristiwa penuh tekanan, seperti kehilangan, perceraian, atau masalah keuangan dapat memicu depresi, b. dukungan sosial yaitu dukungan kuat dari keluarga dan teman dapat melindungi dari depresi, c. kerentanan pribadi yaitu harga diri rendah, ketergantungan emosional dapat meningkatkan risiko depresi, d. status sosial dan ekonomi yaitu status rendah, seperti kemiskinan atau pengangguran meningkatkan kerentanan terhadap depresi, e. hubungan interpersonal yaitu konflik dalam hubungan, seperti dalam pernikahan dapat memicu depresi, f. peran gender yaitu wanita lebih rentan terhadap depresi karena tekanan sosial dan peran gender.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Von Cheong dkk. (2017) menjelaskan faktor penyebab depresi berupa peristiwa kehidupan yang penuh tekanan dan traumatis secara sosial, serta kurangnya dukungan sosial. Hal ini juga didukung dari penelitian Qing dan Li (2021) yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial adalah salah satu faktor kunci yang mempengaruhi tingkat depresi individu. Ditambahkan pernyataan dari Taylor (2003) salah satu cara untuk mencegah depresi adalah meningkatkan dukungan sosial, yang melibatkan penerimaan informasi positif dari orang lain yang dapat membuat individu merasa dicintai, dihargai, dan berharga yang dimana dukungan sosial ini didapatkan dari komunikasi orang tua, pasangan, keluarga, dan hubungan sosial.

Menurut Zimet dkk. (1988), dukungan sosial merupakan keyakinan seseorang akan adanya dukungan dari keluarga, teman, dan orang-orang spesial ketika diperlukan. Zimet dkk. (1988) mengatakan dukungan sosial mencakup beberapa aspek, yaitu: a) dukungan keluarga, yang melibatkan bantuan dari anggota keluarga dalam memenuhi kebutuhan emosional atau dalam pengambilan keputusan; b) dukungan teman, yang berupa bantuan dari teman-teman dalam aktivitas sehari-hari; dan c) dukungan dari orang spesial, yang diberikan oleh individu yang memiliki peran penting dalam kehidupan seseorang, seperti membuatnya merasa nyaman dan dihargai.

Dengan adanya dukungan sosial mahasiswa yakin dapat menyelesaikan masalah karena mendapat dukungan positif dari orang-orang terdekatnya, hal ini berdampak positif dalam pencapaian menurunkan depresi (Lovita, 2020). Ditambahkan pendapat dari Zuhana (2016) bahwa dampak dari dukungan sosial sangat penting dalam mengurangi efek negatif depresi dan ketika individu terintegrasi secara sosial dan dapat memanfaatkan dukungan dari orang lain dengan baik, individu cenderung mengalami lebih sedikit penyebab depresi. Hal ini diperkuat dengan pernyataan dari Syahputra, Theresa, dan Bustaman (2020) bahwa dukungan sosial dapat mengurangi kecenderungan untuk memikirkan bunuh diri, sehingga individu yang merasa dicintai dan dihargai oleh keluarga dan orang-orang di sekitarnya cenderung tidak mempertimbangkan untuk melakukan bunuh diri saat menghadapi masalah.

Mahasiswa memerlukan dukungan sosial dari keluarga, teman, masyarakat, dan kampus untuk masalah kesehatan mental dan psikososial individu (Narra, 2021).

Keluarga, teman, dan orang sekitar membantu mahasiswa mencari bantuan ketika individu mengalami masalah (Rasyida, 2019). Dukungan sosial adalah hadirnya individu-individu yang memberikan nasihat pribadi, motivasi, bimbingan, dan arahan saat seseorang menghadapi masalah atau mengalami hambatan dalam mencapai tujuan individu (Sidney Cobb dalam Sarafino, 2002).

Didukung pula oleh penelitian dari Amin (2015) menyebutkan bahwa terdapat hubungan dukungan sosial dengan tingkat depresi pada mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi tugas akhir dengan kategorisasi sedang sebesar 0,546. Hal ini juga diperkuat oleh Syahputra (2020) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat depresi. Dengan demikian dukungan sosial merupakan hal yang sangat penting bagi orang dengan gangguan depresi (Saputri & Indrawati 2011). Pernyataan tersebut diperkuat oleh Li Yawen dkk. (2021) bahwa semakin banyak dukungan sosial yang individu dapatkan semakin kecil kemungkinan individu mengalami depresi, sebaliknya individu yang memiliki dukungan sosial rendah cenderung merasa tidak nyaman dengan lingkungan dan memiliki gejala depresi yang lebih parah.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian tentang hubungan antara dukungan sosial dengan depresi pada mahasiswa sangat penting untuk dilakukan.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berlandaskan pada latar belakang dan rumusan masalah di atas maka disusunlah tujuan riset yaitu agar dapat diketahuinya apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan depresi pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat:

Beberapa manfaat penelitian ini dibagi atas dua yaitu:

a. Manfaat Teoritis

Penelitian diharapkan memberikan sumbangan terhadap keilmuan psikologi, khususnya psikologi klinis dalam mengembangkan ilmu di bidang tersebut.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat sebagai informasi tentang pentingnya dukungan sosial agar mencegah terjadinya depresi saat memasuki dunia perkuliahan.

2) Bagi institusi

Apabila hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial dengan depresi maka diharapkan dapat dimanfaatkan untuk menentukan langkah yang sesuai dan efektif bagi mahasiswa.