

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa merupakan peserta didik yang belajar di perguruan tinggi yang diharapkan dapat menjadi agen perubahan untuk masa depan bangsa yang lebih baik, oleh karena itu banyak mahasiswa yang ingin mengenyam pendidikan dengan diikuti fasilitas yang terbaik. Hal tersebut membuat banyak mahasiswa rela meninggalkan daerah asalnya yakni bertujuan untuk mendapatkan pendidikan perguruan tinggi yang lebih baik di daerah lain. Mahasiswa yang rela meninggalkan daerah asalnya untuk mendapatkan pendidikan perguruan tinggi yang lebih baik di daerah lain disebut mahasiswa perantau (Harijanto & Setiawan, 2017). Mahasiswa adalah masa memasuki dewasa yang umumnya memiliki rentang usia 18-25 tahun. Masa tersebut membuat mahasiswa memiliki tanggung jawab yang cukup berat terhadap masa perkembangannya, termasuk tanggung jawab pada kehidupannya untuk memasuki masa dewasa (Hulukati & Djibran, 2018).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (2022) terdapat 3.107 perguruan tinggi di Indonesia pada 2022 dan Pulau Jawa merupakan wilayah dengan perguruan tinggi terbanyak nasional, yaitu sebanyak 1.428 unit dan di Yogyakarta sendiri menempati 104 unit perguruan tinggi. Asosiasi Perguruan Tinggi Swasta Indonesia (APTISI) DIY pernah melakukan survei terhadap 51 PTS di DIY yang menunjukkan bahwa sebanyak 57.334 mahasiswa (40%) merupakan asli warga DIY dan 84.885 mahasiswa (60%) merupakan pendatang (Padmaratri,

Agustus 02, 2020). Yogyakarta merupakan peringkat teratas yang menjadi kota tujuan pendidikan bagi mahasiswa baik dari dalam kota maupun perantauan. Dari survei yang dilakukan oleh Goodstats menyebutkan bahwa 70% responden memilih Yogyakarta sebagai tujuan pendidikan dibandingkan kota lainnya (Khafid, Oktober 29, 2023). Oleh karena itu peneliti tertarik mengambil lokasi penelitian di Yogyakarta.

Thurber dan Walton (dalam Harijanto dan Setiawan, 2017) menjelaskan bahwa ketika mahasiswa perantau dihadapkan dengan lingkungan baru, mahasiswa perantau akan merasa kurang nyaman, merasa kurang memiliki kelompok yang familier, dan tidak jarang merasakan stereotipe yang berbeda dari lingkungan baru sekitar. Adanya perbedaan dalam sistem pengajaran pada saat SMA dan sistem pengajaran di perguruan tinggi membuat mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan apa yang ditetapkan oleh perguruan tinggi. Menurut Niam (2009) mahasiswa perantau yang kesulitan dalam beradaptasi akan berdampak negatif pada dirinya sendiri seperti, turunnya prestasi akademik, gangguan psikis yang diakibatkan oleh adanya perbedaan daerah asal dengan kebiasaan yang berada di lingkungan baru, sulitnya beradaptasi dan berinteraksi dengan lingkungan baru, serta adanya masalah keuangan. Menurut Santrock, individu yang telah memasuki tahap *emerging adulthood* lebih bisa meminimalisir kemunculan perasaan abnormal atau tidak stabil, adanya rasa tanggung jawab akan segala tindakan yang diperbuat dan dapat meminimalisir perilaku yang menyimpang. Mahasiswa perantau sudah bisa dikatakan telah memasuki tahap *emerging adulthood* dan sudah cukup dewasa, semestinya mahasiswa perantau memiliki kemandirian dalam

menyesuaikan diri sehingga tidak rentan mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri (Sari, 2021). Menurut Mawardah dan Adiyanti (2014) menjelaskan bahwa apabila mahasiswa dapat mengekspresikan emosinya dengan baik, mahasiswa akan mendapatkan kesehatan secara psikologis dan menekan keadaan negatif pada kesehatan mentalnya. Namun apabila mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengekspresikan atau mengidentifikasi emosi yang dirasakan, maka hal tersebut berdampak negatif bagi dirinya sendiri ataupun berdampak negatif terkait dengan hubungan interpersonalnya. Pada kenyataannya, beberapa dari mahasiswa perantau mengalami kesulitan dan tidak mampu mengatasi hal tersebut. Adanya tekanan dan tuntutan yang dirasakan pada mahasiswa, tanpa disadari dapat mempengaruhi kualitas fisik dan kesehatan mentalnya menjadi tidak baik. Kondisi tersebut adakalanya tidak disadari sebagai suatu masalah, namun pada kenyataannya individu akan menyimpan beban yang cukup besar secara psikologis yang dapat berdampak pada kondisi depresi (Fitriah & Hariyono, 2019).

Menurut Lovibond dan Lovibond (1995) depresi adalah suatu keadaan dimana individu yang mengalaminya memiliki emosi negatif seperti tidak mempunyai harapan, perasaan sedih, murung, tidak minat melakukan suatu kegiatan, maupun tidak memiliki perasaan yang positif. Adapun gejala-gejala depresi menurut Lovibond dan Lovibond (1995), diantaranya: a. *Dysphoria* yakni suatu keadaan dimana individu sedang mengalami perasaan sedih yang mendalam diikuti dengan perasaan tertekan. b. *Hopelessness* yakni suatu keadaan di mana individu merasa tidak memiliki harapan dan tidak memikirkan masa depan. c. *Devaluation of life* yakni suatu keadaan di mana individu merasa bahwa hidupnya

tidak berarti dan tidak berharga. d. *Self-Deprecation* yakni suatu keadaan dimana individu merasa bahwa dirinya tidak bernilai sebagai manusia. e. *Lack of interest* atau *involvement* yakni suatu keadaan dimana individu tidak memiliki minat untuk melakukan suatu kegiatan atau pekerjaan. f. *Anhedonia* yakni suatu keadaan dimana individu tidak mempunyai dan tidak merasa memiliki perasaan positif serta tidak dapat menghargai segala sesuatu yang telah dilakukan. g. *Inertia* yakni suatu kondisi dimana individu tidak melakukan apa-apa untuk mengubah atau tetap dalam keadaan semula.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Islami (2018) yakni mengukur tingkat depresi pada mahasiswa rantau Universitas Muhammadiyah Yogyakarta menunjukkan bahwa tingkat depresi pada mahasiswa rantau normal (49,5%), depresi ringan (29,0%), depresi sedang (18,7%), dan depresi berat (2,8%). Menilik sumber berita Harian Jogja (2022) terdapat kasus bunuh diri yang melibatkan salah satu mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri di Yogyakarta berinisial TSR. TSR merupakan mahasiswa perantau berasal dari Cimanggis, Depok, Jawa Barat dan berusia 18 tahun. TSR tewas bunuh diri dengan melompat dari *rooftop* hotel di kawasan Colombo, Sleman, pada hari sabtu 8 Oktober 2022. Korban diduga mengalami permasalahan psikologis, diperkuat dengan temuan surat keterangan psikolog didalam tas korban. Dari hasil surat keterangan psikologis tersebut menerangkan bahwa korban mengidap depresi (Junianto, oktober 09, 2022). Sejalan dengan sumber berita Harian Jogja (2023) sesosok mayat perempuan ditemukan tewas mengapung di Embung Tambakboyo, Condongcatur, Depok, Sleman. Mahasiswa perantau berinisial VAS berasal dari Kebumen, Jawa Tengah

dan merupakan mahasiswa Perguruan Tinggi Swasta di Yogyakarta. Korban diduga nekat bunuh diri karena tidak kuat memikirkan biaya kuliah. Menurut ahli psikologi forensik, korban mengalami tekanan pemikiran negatif sehingga menimbulkan hasrat untuk bunuh diri (Sunartono, februari 18, 2023).

Kemudian peneliti melakukan wawancara semi terstruktur kepada 10 mahasiswa perantau di Yogyakarta pada tanggal 15 Mei 2024, 16 Mei 2024, dan 17 Mei 2024, yang dilakukan di empat tempat berbeda. Dari hasil wawancara menunjukkan bahwa 9 dari 10 subjek wawancara mengalami gejala depresi, ditunjukkan dengan perasaan sedih yang mendalam, berpikiran negatif tentang masa depan dan tidak mempunyai harapan, rendah diri, mengisolasi diri, penurunan minat melakukan aktivitas sehari-hari dan berinteraksi dengan orang lain, serta merasa bahwa hidup yang dijalani membosankan, tidak menyenangkan dan terasa hampa. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat depresi mahasiswa perantau pada subjek wawancara cukup tinggi. Hal tersebut sejalan dengan gejala-gejala depresi yang dikemukakan oleh Lovibond dan Lovibond (1995), gejala-gejala depresi tersebut antara lain:: a. *Dysphoria*, ditunjukkan sebanyak 7 dari 10 subjek seperti perasaan sedih yang mendalam dan perasaan yang tertekan. b. *Hopelessness*, ditunjukkan sebanyak 8 dari 10 subjek yakni merasa tidak mempunyai harapan dan tidak berarti c. *Devaluation of life*, ditunjukkan sebanyak 6 dari 10 subjek yakni merasa bahwa hidup yang dijalani tidak berharga d. *Self-Deprecation*, ditunjukkan sebanyak 5 dari 10 subjek yakni merasa bahwa dirinya tidak berharga sebagai manusia e. *Lack of interest* atau *involvement*, ditunjukkan sebanyak 9 dari 10 subjek yakni kehilangan minat melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari f. *Anhedonia*,

ditunjukkan sebanyak 8 dari 10 subjek yakni merasa tidak memiliki perasaan positif dan merasa bahwa apa yang telah dilakukan tidak berharga dan berarti g. *Inertia*, ditunjukkan sebanyak 9 dari 10 subjek yakni tidak melakukan perubahan untuk keluar dari zona nyaman nya, sehingga tetap dalam keadaan semula.

Seyogyanya individu lebih mampu dalam menganalisa emosi yang hadir pada diri, karena ketidakmampuan dalam menganalisa perasaan dan emosi tersebut, maka ia lebih merasa tertekan dan sedih serta berujung pada depresi (Nilamsari, 2022). Setiap individu pastinya pernah mengalami kegagalan, penolakan, stres, pengucilan, atau bahkan kehilangan seseorang (Spencer & Young, 2010). Namun dengan memahami depresi secara mendalam, individu akan terbantu dalam mengatasinya dan menerima kondisi yang ada pada dirinya (Machdy, 2019). Depresi sendiri berdampak merugikan bagi penderitanya seperti gangguan fungsi sosial, fungsi pekerjaan, mengalami kesulitan konsentrasi, mengalami ketidakberdayaan yang dipelajari, bahkan tindakan bunuh diri hingga kematian (Fitriah & Hariyono, 2019).

Menurut Hammoud, dkk (2019) kondisi dimana individu kesulitan untuk mengekspresikan atau mengidentifikasi perasaan yang dirasakan disebut dengan *alexithymia*. Salah satu studi prospektif mengatakan bahwa adanya perubahan suasana hati pada gejala emosional depresi dikaitkan dengan kesulitan dalam mengidentifikasi serta kesulitan dalam menggambarkan perasaan yang dirasakan (Kim, dkk., 2008). Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sagar, Talwar, Desai, dan Chaturvedi (2021) bahwa pada pasien subkelompok dengan gangguan depresi ditemukan terdapat ketidakmampuan memahami dan

mengidentifikasi keadaan emosional internal yang dirasakan dan bahkan tidak memiliki kosakata untuk mengekspresikan keadaan tersebut. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nilamsari (2022) menunjukkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi depresi adalah *alexithymia*. Pada penelitian tersebut menghasilkan bahwa faktor *alexithymia* menyumbang sebanyak 27,1% pada depresi.

Menurut Sadock dan Virginia (2010) *alexithymia* merupakan ketidakmampuan individu dalam mendeskripsikan atau menyadari perasaan yang mereka rasakan. Individu kesulitan dalam mengenali perasaan yang mereka rasakan sehingga tidak mampu untuk mendeskripsikannya. Menurut Taylor, Bagby, dan Luminet (dalam Thompson, 2009) *alexithymia* mempunyai ciri utama yaitu adanya kerusakan pada fungsi afektif dan fungsi kognitif seseorang yang menyebabkan menurunnya kemampuan mengelola emosi dengan baik dapat menyebabkan defisiensi empati.

Terdapat 3 aspek *alexithymia* menurut Taylor, Bagby, dan Parker (1994), yaitu 1) Kesulitan mengidentifikasi perasaan, 2) Kesulitan mendeskripsikan perasaan, (3) Gaya berpikir eksternal. Individu dengan *alexithymia* mungkin merasakan pengalaman emosi yang kuat, namun mereka tidak mampu menggambarkan alasan dibalik munculnya emosi tersebut. Salah satu faktor yang mempengaruhi depresi adalah *alexithymia*, sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Honkalampi (1999) pada pasien depresi. Hasil menunjukkan bahwa hampir setengah dari pasien mengalami *alexithymia*. Empat faktor dilaporkan secara independen dan diantaranya terdapat *alexithymia*, faktor lainnya yaitu jenis

kelamin laki-laki, tingkat pendidikan rendah, kepuasan hidup yang rendah, dan depresi berat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nilamsari (2022) yang menunjukkan bahwa *alexithymia* dengan depresi memiliki korelasi positif, serta penelitian yang dilakukan oleh Azmi (2023) yang menunjukkan pula bahwa *alexithymia* memiliki korelasi positif pada kecenderungan depresi. Meskipun hal tersebut sejalan dengan penelitian ini, namun ada beberapa perbedaan yaitu pada penelitian yang dilakukan oleh Nilamsari menggunakan subjek remaja, sedangkan pada penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa perantau. Penelitian ini menggunakan sub skala depresi DASS-42 untuk mengukur depresi, sedangkan pada penelitian Nilamsari menggunakan skala BDI-II untuk mengukur depresi.

Sejalan dengan hasil penelitian Azmi (2023) menunjukkan bahwa *alexithymia* memiliki korelasi positif dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa yang berkuliah di Jakarta Barat. Semakin tinggi *alexithymia* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan depresi yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah *alexithymia* pada mahasiswa, maka semakin rendah pula kecenderungan depresi yang dialami. Beban mahasiswa dalam masa perkuliahan dan ketidakmampuan mahasiswa dalam mengenali serta mengidentifikasi emosinya merupakan salah satu penyebab hadirnya *alexithymia* dan kecenderungan depresi pada mahasiswa (Azmi, 2023).

Kim, dkk (2008) menjelaskan bahwa gambaran klinis depresi sebagian tergantung pada adanya *alexithymia*. Hasil penelitian tersebut menginterpretasikan

bahwa pada beberapa pasien dengan gangguan depresi ditemukan adanya ketidakmampuan dalam mengidentifikasi emosional internal yang dirasakan, ketidakmampuan dalam memahami perasaan yang dirasakan, serta kesulitan dalam menemukan kosakata yang tepat untuk mengekspresikan keadaan tersebut. Akibatnya, emosi tersebut dapat menumpuk dan individu tidak mempunyai solusi yang tepat untuk mengatasinya sehingga berujung pada depresi.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut hubungan antara *alexithymia* dengan depresi pada mahasiswa perantau di Yogyakarta. Hal ini penting karena menurut beberapa penelitian yang telah dijelaskan diatas bahwa jika *alexithymia* tinggi pada individu maka besar kemungkinan individu tersebut akan mengalami depresi dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat *alexithymia* rendah. Berdasarkan paparan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijelaskan diatas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu apakah ada hubungan antara *alexithymia* dengan depresi pada mahasiswa perantau di Yogyakarta?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *alexithymia* dengan depresi pada mahasiswa perantau di Yogyakarta.

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk keilmuan psikologi terutama psikologi klinis, serta dapat menambah kajian teori terkait *alexithymia* dan depresi pada mahasiswa perantau di Yogyakarta.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan kepada mahasiswa perantau terkait hubungan antara *alexithymia* dengan depresi pada mahasiswa perantau di Yogyakarta. Bagi mahasiswa maupun pembaca lainnya, diharapkan dapat memberikan gambaran informasi terkait *alexithymia* dan depresi serta dapat digunakan sebagai acuan dalam merumuskan intervensi yang tepat untuk menurunkan depresi.