BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pendidikan berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kecerdasan bangsa dengan menghasilkan generasi muda yang berkualitas. Tentunya, institusi pendidikan seperti perguruan tinggi memiliki peran penting dalam hal ini (Darmadi, 2020). Berdasarkan Peraturan Presiden No. 63 Tahun 2020, Indonesia masih memiliki beberapa daerah yang tertinggal dalam hal pendidikan (Perpres, 2020). Oleh karena itu, Indonesia, sebagai negara yang sedang berkembang, seharusnya berupaya untuk meratakan akses pendidikan bagi seluruh warganya (Lioni dkk., 2021). Darmadi (2020) menjelaskan bahwa Daerah Istimewa Yogyakarta adalah provinsi yang dikenal sebagai pusat pendidikan karena banyaknya perguruan tinggi, yang membuat banyak mahasiswa dari berbagai daerah di Indonesia datang ke Yogyakarta untuk menuntut ilmu. Hal ini juga menarik minat mahasiswa dari luar Yogyakarta untuk merantau ke sana demi melanjutkan pendidikan yang diinginkan (Darmadi, 2020). Selain itu, Yogyakarta memiliki banyak perguruan tinggi, dengan 11 perguruan tinggi negeri (PTN) dan 125 perguruan tinggi swasta (PTS), yang menjadikan provinsi ini dikenal sebagai "Kota Pelajar" (PDDkti, 2022). PDDkti (2022) juga mencatat bahwa salah satu perguruan tinggi di Yogyakarta adalah Universitas Mercu Buana Yogyakarta (UMBY).

Wulandari (2020) menjelaskan bahwa mahasiswa umumnya berusia antara 18 hingga 25 tahun. Mahasiswa merupakan sebutan bagi individu yang telah menyelesaikan pendidikan di tingkat SD, SMP, dan SMA, dan melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi. Suparwati (2021) menyatakan bahwa pendidikan tidak terlepas dari otonomi serta pembentukan pola pikir kritis yang penting untuk mempersiapkan generasi penerus bangsa. Efitra (2022) mengungkapkan bahwa kehidupan di perguruan tinggi penuh dengan berbagai permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa. Perguruan tinggi tidak hanya bertujuan untuk mencerdaskan, tetapi juga untuk membantu mahasiswa dalam proses pendewasaan diri, sehingga mereka diharapkan memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Permasalahan yang dialami mahasiswa melibatkan pengalaman dan pemahaman tentang diri mereka secara spiritual, serta cara mereka memaknai kehidupan (Nasrudin et al., 2023). Thurai & Westa (2017) menyebutkan bahwa mahasiswa sering menghadapi masalah psikologis seperti somatoform, gangguan mood, kecemasan, dan sebagainya. Namun, salah satu masalah yang paling umum di kalangan mahasiswa adalah depresi (Zakiah, 2019).

Depresi yaitu kendala psikologis yang muncul berkaitan dengan suasana batin, hilangnya atensi, merasa bersalah serta ada penarikan diri dalam suatu lingkup kehidupan (WHO, 2023). Mahasiswa dapat mengalami kegagalan untuk memenuhi adanya tuntutan akademik sehingga bisa menyebabkan munculnya gejala depresi (Azizah., dkk, 2023). Depresi adalah salah satu jenis masalah kehidupan secara psikologis, yang mempengaruhi emosi, pikiran dan perilaku secara negatif (Putri dkk, 2023). Kondisi individu dewasa muda, sangat rentan

terjangkit tingkat depresi terhadap aktivitas fisik, karena adanya tuntutan eksternal dan internal mengenai tugas perkembangan yang semakin besar (Anissa et al. 2022).

Menurut Beck (Steer, Ball, Ranieri & Beck, 1999), depresi terdiri dari dua dimensi utama, yaitu dimensi kognitif dan dimensi non-kognitif. Masing-masing dimensi ini memiliki gejala-gejala yang menggambarkan depresi. Dimensi kognitif meliputi gejala seperti kesedihan, pesimisme, penyesalan atas kegagalan masa lalu, kritik terhadap diri sendiri, perasaan bersalah, ketidaksukaan terhadap diri, perasaan dihukum, keinginan untuk bunuh diri, dan perasaan tidak berharga. Sementara itu, dimensi non-kognitif mencakup gejala seperti kehilangan kemampuan untuk merasakan kesenangan, sering menangis, agitasi atau kecemasan, kehilangan minat, mudah marah atau tersinggung, kehilangan energi, perubahan pola tidur, kesulitan membuat keputusan, penurunan nafsu makan, berkurangnya minat terhadap hubungan seksual, kelelahan, dan kesulitan berkonsentrasi (Grothe et al., 2005).

Beck et al. (1996) mengidentifikasi beberapa aspek depresi, yaitu aspek afektif/emosional, kognitif, motivasional, serta fisik dan vegetatif. Aspek afektif/emosional mencakup perasaan tidak bahagia atau sedih, mudah menangis, gelisah, mudah marah, kehilangan minat, perasaan kesepian, dan perilaku acuh tak acuh. Aspek kognitif meliputi rendahnya kemampuan untuk mengevaluasi diri, berpikir negatif, menarik diri dari lingkungan, menolak bantuan orang lain, serta memiliki gambaran tubuh yang buruk. Aspek motivasional berkaitan dengan penurunan atau berkurangnya motivasi untuk beraktivitas. Sementara itu, aspek fisik dan vegetatif melibatkan perubahan dalam pola tidur, nafsu makan, kehilangan

gairah seksual, dan kelelahan. Dalam penelitian yang melibatkan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura (UNTAN) angkatan 2019, dari 361 responden, ditemukan bahwa 323 mahasiswa atau 89,5% mengalami depresi (Khafifah et al., 2024). Dampak paling serius dari depresi adalah bunuh diri, dengan lebih dari 70.000 orang melakukan bunuh diri setiap tahunnya, menjadikannya sebagai penyebab kematian keempat terbanyak setiap tahun (WHO, 2021). Liu (2023) juga menyatakan bahwa meta-analisis menunjukkan prevalensi depresi yang relatif tinggi di kalangan mahasiswa, yaitu 31,38%, dibandingkan dengan populasi umum yang hanya sekitar 5-6% (Wang & Zhang dalam Liu, 2023).

Dalam penelitian ini, peneliti memilih Universitas Mercu Buana Yogyakarta sebagai lokasi penelitian. Peneliti melakukan wawancara dengan 7 mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta (UMBY), menggunakan pedoman wawancara yang mencakup berbagai aspek depresi, seperti aspek afektif/emosional, kognitif, motivasional, serta fisik dan vegetatif. Pada aspek afektif/emosional, sebagian besar mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka sering merasa sedih, mudah tersinggung, merasa kesepian, dan kadang merasa acuh tak acuh. Pada aspek kognitif, mayoritas mahasiswa merasa sulit untuk melakukan introspeksi atau evaluasi diri, sering berpikiran negatif, menyalahkan diri sendiri, menarik diri, tidak mudah menerima bantuan orang lain, merasa tubuh mereka kurang menarik, dan sering merasa gagal serta pesimis, dengan rasa kurang gairah hidup dan kasih sayang. Dalam aspek motivasi, mahasiswa menunjukkan kurangnya motivasi, sering melamun, kesulitan berkonsentrasi, dan sulit mengambil keputusan. Sementara itu, dalam aspek fisik dan vegetatif, banyak

mahasiswa yang melaporkan perubahan pola tidur yang tidak teratur, penurunan nafsu makan, dan mudah merasa lelah. Depresi di kalangan mahasiswa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tekanan akademik yang tinggi (Azizah et al., 2023) dan tuntutan fisik mahasiswa yang semakin besar akibat tugas perkembangan yang semakin meningkat (Anissa et al., 2022). Meskipun demikian, masalah yang beragam di kalangan mahasiswa seharusnya dapat dikendalikan dengan peran psikologis dalam mengelola stres sebagai penyebab depresi (Kelvin & Nyasuryanadi, 2024). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa depresi dapat mengganggu kognitif dan fungsi sosial mahasiswa, termasuk fungsi eksekutif dan memori, kesulitan berkonsentrasi, serta penghindaran sosial (Rock et al. dalam Liu et al., 2023). Bahkan, kondisi ini dapat menyebabkan individu menjadi rentan terhadap penyakit yang lebih serius, insomnia akut, melukai diri sendiri, hingga tekanan psikologis ekstrem seperti bunuh diri (Riemann et al. dalam Liu et al., 2023).

Arti penting depresi pada mahasiswa adalah tidak hanya gangguan kognitif dan fungsi fungsional, seperti sosialisasi dan pembelajaran, namun bahkan memicu perilaku melukai diri sendiri dan bunuh diri pada mahasiswa (Lie at al dalam Liu, 2023). Rock et al. dalam Liu (2023) juga menambahkan bahwa depresi pada mahasiswa menunjukkan gangguan yang parah akan kognitif dan fungsi sosial (Rock et al. dalam Liu., dkk, 2023) pada mahasiswa saat ini, penurunan fungsi eksekutif memori, sulit berkonsentrasi dan mahasiswa akan rentan mendapatkan penyakit parah, melukai diri sendiri dan lebih parahnya bisa bunuh diri (Riemann et al. dalam Liu., dkk, 2023).

Depresi pada mahasiswa memiliki dampak yang signifikan, tidak hanya mengganggu fungsi kognitif dan sosial, seperti kemampuan untuk berinteraksi dan belajar, tetapi juga dapat memicu perilaku melukai diri sendiri dan bahkan bunuh diri (Lie et al. dalam Liu, 2023). Rock et al. dalam Liu (2023) menambahkan bahwa depresi di kalangan mahasiswa dapat menyebabkan gangguan serius pada kognitif dan fungsi sosial, termasuk penurunan fungsi eksekutif, memori, dan kesulitan dalam berkonsentrasi. Depresi juga membuat mahasiswa lebih rentan terhadap masalah kesehatan serius, melukai diri sendiri, dan dalam kasus yang lebih ekstrim, bunuh diri (Riemann et al. dalam Liu et al., 2023).

Faktor-faktor yang mempengaruhi depresi menurut Nevid., dkk (2003) terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab individu mengalami depresi adalah faktor psikologis, kebermaknaan hidup, faktor biologis, faktor sosial-lingkungan, faktor behavioral, faktor emosional dan faktor kognitif. Penelitian ini menggunakan salah satu faktor depresi yaitu kebermaknaan hidup. Kebermaknaan hidup merupakan, motivasi dari dalam diri individu untuk melakukan hal yang positif dan bermanfaat bagi sesama. Makna hidup merupakan berbagai hal yang dianggap penting dan berharga, yang memberikan nilai khusus bagi individu yang layak dijadikan tujuan hidupnya (Mujahidah, 2023). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Mulya & Ambarini (2019) mengenai kebermaknaan hidup dan depresi terhadap 254 mahasiswa universitas di Surabaya, ditemukan adanya hubungan negatif pada mahasiswa. Devivere dalam Mulya & Ambarini (2019) menjelaskan bahwa depresi dapat terjadi karena individu yang dalam hidupnya tidak menemukan makna hidup, karena individu memiliki pencarian utama yaitu

memberikan pemaknaan hidup. Saat individu berhasil menemukan makna hidup, maka saat tersebut, individu akan merasa puas dalam hidupnya. Sebaliknya saat individu tidak menemukan makna hidup, maka individu tidak memiliki harapan dan parahnya akan merasa kehilangan untuk melanjutkan kehidupan.

Kebermaknaan hidup merupakan usaha individu untuk menemukan alasan yang kuat untuk terus hidup dan menjalani kehidupan. Makna hidup juga terkait dengan pencarian tujuan, nilai, dan arti yang mendasari setiap tindakan serta pengalaman manusia (Frankl, 2023). Oleh karena itu, kebermaknaan hidup bukanlah sesuatu yang diberikan, melainkan sesuatu yang harus dicari dan ditemukan oleh setiap individu. Victorina (2023) juga menjelaskan bahwa mahasiswa akan berusaha menemukan makna hidup dalam perjalanan hidup mereka. Jika mereka berhasil menemukannya, kehidupan akan terasa lebih berharga dan dapat memunculkan perasaan bahagia. Namun, mahasiswa sering kali menghadapi banyak permasalahan, seperti tugas yang menumpuk, serta berbagai masalah lainnya, yang dapat menyulitkan mereka dalam menemukan makna hidup mereka (Victorina, 2023). Menurut Frankl dalam Bastaman (2007), aspek-aspek yang membentuk kebermaknaan hidup meliputi kebebasan berkehendak, hasrat untuk hidup, dan makna hidup itu sendiri.

Kebermaknaan hidup akan dirasakan ketika individu merasa bahwa kehidupan mereka memiliki arti, yang pada gilirannya akan memunculkan perasaan bahagia. Kehadiran individu akan dirasakan karena mereka diinginkan, dihargai, dicintai, dan diterima, yang pada akhirnya akan meningkatkan penghargaan diri mereka sendiri (Setyadewi, 2021). Namun, saat depresi muncul, individu akan

mengalami gangguan mental yang ditandai dengan perubahan mendalam, seperti suasana hati yang sedih, perasaan kesepian, dan kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial, yang disebabkan oleh makna hidup yang negatif. Hal ini mengarah pada regresi, pemikiran yang terfokus pada diri sendiri, perubahan dalam aspek vegetatif, serta penurunan tingkat aktivitas (Beck & Alford dalam Mulya et al., 2019). Makna hidup adalah konstruksi kognitif-afektif yang berkaitan dengan nilai-nilai inti yang dimiliki individu, yang meliputi aspek-aspek seperti tujuan hidup, koherensi hidup, serta persepsi individu terhadap tanggung jawabnya terhadap hidupnya. Individu yang memiliki makna hidup yang jelas akan lebih siap untuk menentukan arah dan tujuan hidup mereka (Frankl dalam Rodriguez et al., 2023).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengajukan rumusan permasalahan : apakah ada hubungan antara kebermaknaan hidup dengan depresi pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta?

B. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebermaknaan hidup dengan depresi pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Adapun manfaat teoritis dalam penelitian ini sebagai penambahan dan pengembangan keilmuan psikologi, khususnya di bidang psikologi sosial klinis terutama yang berkaitan dengan depresi dan kebermaknaan hidup.

b. Manfaat praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi jika hipotesis terbukti maka kebermaknaan hidup merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi depresi sehingga nantinya dapat dikembangkan cara peningkatan kebermaknaan hidup pada mahasiswa agar depresi berkurang dan manfaat bagi subjek penelitian sehingga mampu mengambil tindakan secara *preventive* dalam menangani depresi terutama pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta.