

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Peserta didik yang menempuh pendidikan serta terdaftar pada suatu lembaga perguruan tinggi tertentu disebut mahasiswa (PP Republik Indonesia Nomor 30, 1990). Orang yang belajar di perguruan tinggi disebut mahasiswa (KBBI VI DARING, 2023). Mahasiswa adalah seseorang yang sedang belajar di suatu universitas dan disibukkan dengan berbagai tugas kuliah selama menjalani masa studinya (Kumala & Darmawanti, 2022). Menurut Kumala dan Darwanti (2022) sebagian besar mahasiswa memasuki fase perkembangan dewasa awal. Individu di masa dewasa awal, berkisar antara usia 18 hingga 25 tahun, melewati tahap transisi dari masa remaja ke masa dewasa (Santrock., 2019). Jensen dalam Santrock (2019) mengatakan bahwa pada fase perkembangan dewasa awal ini, individu memiliki keinginan untuk bereksperimen dan mengeksplorasi, termasuk menentukan jalur karier, identitas diri, dan gaya hidup.

Menurut Devinta, Hidayah dan Hendrastomo (2016) fakta bahwa universitas di Indonesia tersebar di beberapa kota besar memberikan calon mahasiswa sudut pandang alternatif ketika memilih universitasnya. Mahasiswa perantau adalah mahasiswa yang pindah ke tempat lain untuk tinggal sementara (Ramadani, Rachmawati & Purnomosidi, 2023). Meninggalkan tanah kelahiran untuk mencari kehidupan yang lebih baik di tempat lain merupakan aspek lain dari merantau (Ismira, Ahman & Supriatna, 2018).

Banyaknya mahasiswa perantau sebagaimana yang ditunjukkan pada Lembaga Pengembangan Teknologi Informasi dan Komunikasi Universitas Andalas yang tercatat bahwa pada tahun 2018, sebanyak 2.817 mahasiswa Universitas Andalas berasal dari luar Provinsi Sumatera Barat. Mahasiswa tersebut berasal dari 31 Provinsi yang tersebar di Indonesia dan 18 mahasiswa diantaranya berasal dari luar negeri (Dinda, 2018). Hal ini juga didukung dalam survei yang dilakukan Asosiasi Perguruan Tinggi Swasta Indonesia (APTISI) DIY, terhadap 51 PTS di DIY dengan 403 program studi, 142.219 mahasiswa aktif, 5.225 tenaga pengajar dan 3.894 tenaga pendidik turut berpartisipasi, survei diambil dari 51 PTS pada 1 Juli 2020. Hasilnya, menunjukkan bahwa sebanyak 84.885 mahasiswa (60%) merupakan pendatang, sedangkan 57.334 mahasiswa (40%) merupakan warga DIY (Padmaratri, 2020).

Marshall dan Mathias (dalam Raharjo & Perbriyenni, 2020) mengidentifikasi proses yang sering dilalui mahasiswa perantau saat pindah dari lingkungan yang sudah dikenal ke lingkungan yang baru. Mahasiswa perantau akan mengalami banyak perubahan dan perbedaan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti masalah keuangan, fisik dan transisi akademis, serta perasaan tidak yakin akan bakat sendiri, akan muncul di antara para perantau yang menempuh pendidikan di tempat lain (Marisa & Afriyeni, 2019). Mahasiswa rantau yang merupakan mahasiswa asing di lingkungan yang baru, sangat mungkin mengalami *culture shock* (Hanafianto & Izzah, 2023). Sebab perbedaan budaya, bersosialisasi, penggunaan bahasa, serta gaya komunikasi dan pembelajaran (Castillo & Guerrero, 2016).

Perasaan *homesick* merupakan salah satu kondisi emosional tidak menyenangkan dan reaksi pasif yang dialami seseorang saat mengalami *culture shock* (Oberg dalam Harijanto & Setiawan, 2017). *Homesickness* adalah perasaan putus asa yang disebabkan oleh berada jauh dari kampung halaman atau daerah asalnya (Thurber & Walton, 2012).

Mahasiswa yang tinggal dan belajar di masyarakat yang beragam secara sosial dan budaya cenderung mengalami dampak psikologis dan sosial. Salah satu dampak sosial-psikologis yang paling umum adalah ketidakmampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru (Wijanarko & Syafiq, 2017). Ketidakmampuan beradaptasi dengan lingkungan baru menyebabkan ketidakstabilan emosional, stress kronis dan depresi (Shafiananta dkk., 2024).

Lovibond & Lovibond (1995) menjelaskan bahwa depresi merupakan suatu keadaan dimana individu mengalami emosi negatif. Individu yang mengalami emosi negatif seperti keputusasaan, kehilangan harapan, kesedihan, kemurungan, perasaan tidak berharga, tidak berarti, kurangnya keinginan untuk terlibat dalam suatu kegiatan, maupun tidak adanya emosi positif. Adapun gejala-gejala depresi menurut Lovibond dan Lovibond (1995), yaitu: *dysphoria*, *anhedonia*, *lack of Interest/involvement*, *self-deprecation*, *devaluation of life*, *hopelessness*, serta *inertia*.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa perantau mengalami depresi. Pada penelitian yang telah dilakukan Rifandi (2018) hasil penelitian menunjukkan bahwa 11 mahasiswa perantau (35,3%) dan 20 mahasiswa perantau (64,5%) dari berbagai bidang Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) Fakultas

Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UMY, masing-masing mengalami depresi sedang dan berat.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Islami (2018) dalam mengetahui gambaran tingkat depresi pada mahasiswa rantau di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat depresi pada mahasiswa rantau adalah normal (49,5%), depresi ringan (29,0%), depresi sedang (18,7%), dan depresi berat (2,8%). Lebih lanjut, hasil penelitian yang dilakukan oleh Hilarius (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa rantau tahun pertama di Surabaya memiliki prevalensi depresi yang cukup tinggi, dengan rata-rata berada pada rentang sedang dan tinggi.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan secara *offline* dan *online* pada tanggal 14 hingga 15 Oktober 2024 yang melibatkan 10 orang yang termasuk mahasiswa perantau yang berasal dari NTT, NTB, Jawa Tengah, Maluku Utara, dan Papua. Pedoman wawancara berdasarkan gejala-gejala depresi menurut Lovibond dan Lovibond (1995) yaitu: *dysphoria*, *hopelessness*, *devaluation of life*, *self-deprecation*, *lack of interest/involvement*, *anhedonia*, dan *inertia*. Didapati hasil wawancara 2 dari 10 mahasiswa perantau mengalami semua gejala-gejala tersebut. Salah satu dari kedua mahasiswa perantau tersebut bahkan mengatakan memiliki rencana untuk mengambil cuti kuliah sebab merasa hidupnya berantakan, tekanan dari banyak hal, sampai membuat dirinya *overthinking* setiap saat dan hal itu sangat berdampak pada perkuliahannya.

Motivasi utama mahasiswa merantau adalah untuk meraih kesuksesan, yang menuntut keberanian untuk menjadi lebih mandiri, percaya diri dan siap

menghadapi perubahan apa pun dalam situasi di lingkungan baru (Adilah & Widiasih, 2023). Tuntutan-tuntutan ini dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan pada mahasiswa (Mey & Yin, 2015). Oleh karena itu, mahasiswa seharusnya mampu menerima pengalaman yang ada dengan perasaan dan emosi yang positif disebut mahasiswa yang bahagia. Sebaliknya, mahasiswa yang kesulitan menerima kenyataan seringkali memiliki kepribadian yang tidak sehat. Mahasiswa dengan kepribadian yang tidak sehat lebih mungkin mengalami depresi sebab kurangnya kebahagiaan (Maharani, 2015; Ryff & Keyes, 1995). Kesejahteraan mental, atau psikologis adalah salah satu komponen kesehatan mental yang positif dan itu mencakup kebahagiaan, kepuasan hidup, manajemen stres dan fungsi psikologis (Green, Faizi, Jalal & Zadrán, 2022). Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik tidak hanya terhindar dari penyakit mental tetapi juga memiliki keadaan mental yang sejahtera (Keyes dalam Aloysius & Salvia, 2021).

Dampak mahasiswa yang mengalami depresi sering kali mengabaikan cita-cita dan keinginannya untuk sukses. Keberhasilan akademis dapat terpengaruh oleh hal ini (Chaudhry, 2015). Selain itu, gejala depresi tertentu, seperti kelelahan dan gangguan tidur, dapat secara langsung mempengaruhi prestasi akademik dengan membuat kesulitan berkonsentrasi saat belajar. Hilangnya minat dan merasakan sedih terus-menerus juga dapat menjadi hambatan bagi mahasiswa dalam menyerap informasi dan mengikuti pembelajaran (Bisson, 2017). Nevid dkk (2018) lebih jauh menunjukkan efek buruk depresi, yang meliputi kesulitan fokus, kurangnya keterlibatan sosial, penyesuaian diri yang buruk dan bahkan peningkatan resiko

bunuh diri. Menurut data, lebih dari 700,000 orang meninggal karena bunuh diri setiap tahunnya. Bunuh diri merupakan dampak dari depresi (WHO, 2023).

Ketidakmampuan individu dalam meregulasi emosinya merupakan salah satu dari banyak faktor yang menyebabkan depresi, sehingga membuatnya semakin parah atau berlangsung lama (Joormann & Gotlib, 2010). Sedangkan menurut Kring dkk (2013) faktor sosial dan faktor psikologis merupakan dua penyebab utama depresi. Faktor sosial mencakup hal-hal seperti kemampuan individu untuk menjalin kontak dengan individu atau kelompok lain dan pengalaman hidup yang mempengaruhinya. Sedangkan faktor psikologis mencakup cara seseorang berpikir tentang kesulitan dan cara mengelola emosi yang tinggi.

Peneliti memilih faktor regulasi emosi sebagai faktor penyebab yang akan diteliti berdasarkan faktor-faktor yang telah dijelaskan sebelumnya. Adapun alasan peneliti memilih faktor ini untuk diteliti berdasarkan teori menurut Gratz & Roemer (2004) penelitian lebih lanjut diperlukan mengenai kesulitan regulasi pada kelompok general distress atau psikopatologi (mengalami kecemasan dan depresi). Mendukung perlunya studi lebih lanjut kesulitan regulasi emosi memediasi depresi dan psikopatologi lainnya (Compare, Zarbo, Shonin, Gordon, & Marconi., 2014). Dari penelitian yang telah dilakukan, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan depresi.

Gross (2014) berpendapat bahwa regulasi emosi adalah proses yang dilalui individu untuk mengembangkan emosinya, kapan emosi itu muncul dan bagaimana emosi itu dialami atau diungkapkan. Oleh sebab itu, daripada berfokus pada bagaimana emosi mengendalikan, regulasi emosi berfokus pada bagaimana emosi

itu sendiri dikendalikan. (Gratz & Roemer, 2004) menjelaskan bahwa regulasi emosi mencakup kesadaran, pemahaman dan penerimaan perasaan serta kemampuan untuk mengelola perilaku dalam menghadapi tekanan emosional. Ini adalah kapasitas untuk menggunakan strategi untuk memoderasi reaksi emosional ketika dibutuhkan.

Gross & John (2003) mengemukakan bahwa strategi regulasi emosi terdiri dari dua, yaitu: *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Kemampuan untuk mendapatkan kembali keseimbangan emosi yang dirasakan merupakan komponen penting dari regulasi emosi. Selain itu, individu dapat terhindar dari dampak buruk dari emosi yang berlebih dan segera menetralkan kembali pikiran, perilaku dan reaksi fisiologis (Gratz & Roemer, 2004).

Namun, penting diketahui bahwa ada berbagai perbedaan individu dalam kemampuan untuk mengatur suasana hati dan emosi. Mengingat pentingnya regulasi emosi yang sukses untuk kesehatan fisik dan mental (Denollet, Nyklicek & Vingerhoets dalam Joormann, Siemer & Gotlib, 2007).

Emosi yang tidak stabil akan mempengaruhi suatu keputusan (Lerner dkk., 2015). Emosi juga memainkan peran penting dalam cara berpikir dan berperilaku (Cherry, 2022) serta bereaksi sesuai situasi (The Arbor Behavioral Healthcare, 2022). Banyak penyakit mental, seperti penyalahgunaan obat, BPD, PTSD dan depresi, terkait dengan masalah regulasi emosi (Pedersen, 2022).

Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Joormann & Gotlib, 2010) yang mengemukakan bahwa depresi telah digambarkan sebagai gangguan disregulasi emosi dan penurunan atau defisit regulasi emosi merupakan

karakteristik dari gejala depresi yang terjadi secara bersamaan. Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan Compare, Zarbo, Shonin, Gordon dan Marconi (2014) yang mengatakan bahwa kesulitan regulasi emosi memediasi depresi dan psikopatologi lainnya.

Berdasarkan uraian latar belakang dari permasalahan ini, maka peneliti mengajukan perumusan masalah penelitian mengenai apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan depresi pada mahasiswa yang merantau?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan depresi pada mahasiswa perantau.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu dan pengetahuan mengenai hubungan regulasi emosi dengan depresi pada mahasiswa perantau. Dalam bidang psikologi, diharapkan dapat memperluas pengetahuan mengenai depresi bagi mahasiswa yang merantau, dan memberi gambaran lebih jelas terkait regulasi emosi dengan depresi sebagai salah satu upaya menjaga kesehatan mental.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan depresi pada mahasiswa perantau. Sehingga pihak-pihak yang berkepentingan dapat memberikan suatu upaya pencegahan depresi salah satunya dengan meningkatkan kemampuan regulasi emosi kepada mahasiswa perantau.