

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Siswoyo (dalam Papilaya dan Huliselan, 2016), mahasiswa dapat diartikan sebagai seseorang yang menjalani pendidikan di suatu perguruan tinggi, baik negeri, swasta, atau institusi yang setara. Selama menjalani perkuliahan, mahasiswa menggunakan berbagai cara untuk mencapai kesuksesan, cara yang digunakan oleh mahasiswa dapat berupa mengikuti organisasi di dalam atau luar kampus (Alfiana, 2013). Dalam lingkungan perkuliahan, Universitas Mercu Buana Yogyakarta (UMBY), memiliki berbagai organisasi mahasiswa sebagai wadah pengembangan minat, bakat, dan keterampilan mahasiswa di luar kegiatan akademik. Organisasi-organisasi ini mencakup Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) di tingkat universitas dan fakultas yang berperan dalam koordinasi, dan pelaksanaan program kemahasiswaan, selanjutnya terdapat Himpunan Mahasiswa Program Studi (HMPS) yang fokus pada kegiatan akademik dan pengembangan keilmuan di masing-masing program studi, serta Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) di berbagai bidang, antara lain olahraga, seni budaya, dan sosial.

Pada bidang olahraga, UMBY memiliki UKM seperti sepak bola, bola basket, futsal, *taekwondo*, dan pencak silat, yang rutin mengadakan latihan, pertandingan internal, serta mengikuti kompetisi antar kampus. Pada bidang seni budaya, terdapat UKM Nafiri (paduan suara), Teater Senthir, dan Semuray (musik) yang aktif

mengadakan latihan rutin, pentas seni, dan lomba seni budaya. Pada bidang sosial dan kepedulian masyarakat, terdapat UKM seperti *Umbrella* yang fokus pada kampanye anti narkoba, serta *Resimen Mahasiswa (Menwa)* yang berperan dalam pembinaan kedisiplinan dan kepemimpinan. Berbagai kegiatan organisasi tersebut tidak hanya bertujuan mengembangkan minat dan bakat mahasiswa, tetapi juga memperluas jejaring sosial, membentuk jiwa kepemimpinan, menumbuhkan rasa tanggung jawab, serta memberikan kontribusi positif bagi lingkungan kampus maupun masyarakat.

Menurut Tripalupi dan Meinarta (2014) mahasiswa yang terlibat aktif dalam kegiatan organisasi adalah individu yang tidak hanya fokus terhadap kegiatan akademik di perkuliahan, tetapi juga menyisihkan waktunya untuk berpartisipasi dalam kegiatan organisasi baik di dalam lingkungan kampus maupun di luar kampus. Khususnya bagi mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan organisasi, mereka memiliki beban tanggung jawab yang lebih besar seperti tuntutan organisasi, kesulitan dalam mengelola waktu antara kuliah dan organisasi, agenda organisasi yang padat, serta tugas-tugas organisasi yang memiliki batas waktu tertentu. Sejalan dengan itu menurut Dwika, Zulharman, dan Hamidy (2015) selama masa pendidikan, mahasiswa tidak hanya menghadapi tantangan akademik, tetapi juga tekanan serta masalah yang bersifat non-akademik. Jika mahasiswa tidak mampu mengatasi masalah dan beradaptasi dengan tekanan yang dihadapi, maka mereka berisiko mengalami depresi ( Susilowati dan Hasanat, 2011).

Tekanan yang di hadapi oleh mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi, apabila tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan mahasiswa mengalami penurunan performa akademik, penurunan fisik yang signifikan dan perubahan *mood* seperti menjadi lebih sensitif, pendiam, kurang ceria, hingga sedih berlarut-larut. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa keaktifan dalam organisasi kemahasiswaan dapat memicu gejala depresi pada mahasiswa. Seperti penelitian yang di lakukan oleh Asyifa (2022) hasil dari penelitian tersebut menunjukkan adanya penurunan kognitif pada mahasiswa pengurus organisasi yang memicu penurunan tingkat emosi, hal ini juga ditandai dengan gejala fisik seperti menurunnya nafsu makan secara signifikan. Sejalan dengan itu penelitian yang di lakukan oleh Setyanto (2023) hasil penelitian menunjukkan bahwa sekitar 47,90% mahasiswa yang aktif dalam organisasi memiliki kemungkinan mengalami gangguan kecemasan atau depresi, dan 6,30% di antaranya mengaku pernah atau sedang mengalami gangguan kecemasan atau depresi. Setengah dari responden (50%) menyatakan pernah merasa kehilangan kendali atas emosi atau perilaku mereka, serta sering merasakan kecemasan yang dipicu oleh tekanan dari aktivitas organisasi, sehingga hal ini berkontribusi terhadap kecemasan atau depresi yang di alami oleh mahasiswa. Penelitian ini juga mencatat bahwa 81,30% mahasiswa tidak merasa tidur dengan cukup karena harus menyelesaikan berbagai tugas dan urusan organisasi. Sementara itu, 75% mahasiswa lebih mengutamakan kegiatan organisasi dibandingkan perkuliahan, sehingga merasa tertinggal dalam proses belajar.

Penelitian lain oleh Yasin, Kasyfan dan Ramdhani (2024) yang melibatkan 39 responden menemukan bahwa 61,1% dari penyebab terganggunya kesehatan mental mahasiswa dapat ditelusuri pada tekanan yang berasal dari tuntutan organisasi. Hal ini disebabkan oleh peningkatan beban kerja, perasaan kewajiban yang berlebihan, serta kurangnya keseimbangan antara aktivitas organisasi dan kehidupan pribadi, yang secara signifikan meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa yang terlibat dalam organisasi. Perilaku-perilaku ini sejalan dengan gejala depresi menurut Beck dan Alford (dalam Dharma, 2019), di mana depresi ditandai dengan perubahan pada aspek emosional, kognitif, dan fisik

Menurut Beck (1967), depresi adalah suatu kondisi psikologis yang ditandai oleh perubahan suasana hati menuju hal-hal negatif, seperti perasaan sedih, kesepian, dan apatis yang disertai dengan pandangan negatif terhadap diri sendiri, termasuk kecenderungan untuk menyalahkan diri dan merasa bersalah, keinginan untuk menghukum diri, keinginan untuk melarikan diri, bersembunyi, atau bahkan mengakhiri hidup, depresi memengaruhi fungsi-fungsi fisik (vegetatif) seperti nafsu makan yang menurun, gangguan tidur, dan hilangnya hasrat seksual, serta perubahan dalam tingkat aktivitas juga umum terjadi, baik berupa penurunan aktivitas maupun peningkatan yang tidak normal.

Beck (1967) menjelaskan bahwa depresi melibatkan empat aspek utama yaitu, emosional, kognitif, motivasi, dan vegetatif. Aspek emosional merujuk pada suasana hati yang berubah-ubah yang ditandai dengan sedih, pandangan terhadap

diri negatif, kurangnya rasa puas, terputusnya keterhubungan emosional dengan hubungan sosial, tendensi untuk menangis tanpa alasan jelas, serta hilangnya kemampuan untuk merasakan kegembiraan. Pada aspek kognitif, depresi dapat terlihat dari rendahnya penilaian terhadap diri sendiri, kebiasaan menyalahkan diri, pikiran yang terus-menerus terfokus pada hal-hal negatif di masa depan, distorsi citra tubuh, serta keragu-raguan dalam mengambil keputusan. Aspek motivasi mencakup kesulitan dalam memunculkan keinginan, cenderung menghindari interaksi dengan lingkungan sosial, memiliki keinginan bunuh diri, meningkatnya ketergantungan terhadap orang lain. Sementara itu, aspek vegetatif meliputi kehilangan nafsu makan, penurunan pada seksualitas, gangguan tidur, dan rasa lelah yang ekstrem, yang semuanya mencerminkan adanya gangguan pada fungsi vegetatif atau fisik.

Menurut Bashaid (2006) dalam bukunya *Teori Pembuatan Keputusan*, keputusan adalah sebuah proses yang dimulai dengan mengenali dan mendefinisikan masalah, kemudian diakhiri dengan pemilihan solusi alternatif. Dalam konteks ini, mahasiswa perlu memahami tekanan organisasi yang akan diikuti sebelum memutuskan untuk bergabung. Oleh karena itu, secara ideal, mahasiswa yang aktif dalam organisasi seharusnya dapat mengelola dirinya dengan baik ketika dihadapkan pada berbagai permasalahan, terutama ketika ia diuntut perannya sebagai mahasiswa dan anggota organisasi sehingga tidak mengarahkan dirinya pada kondisi depresi.

Fakta yang ada di lapangan justru menunjukkan kondisi yang berbeda. Penelitian yang dilakukan oleh Mufid, (2018) pada Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia mengungkapkan bahwa 85,70% mahasiswa yang terlibat dalam organisasi LEM mengalami depresi minimal, atau sekitar 18 orang. Selain itu, 4,80% mengalami depresi ringan, 4,80% lainnya mengidap depresi sedang, dan 4,80% lagi mengidap depresi berat. Hasil penelitian Josceline, Uryani, Astiarani, dan Jowana (2021) menunjukkan bahwa kejadian depresi tertinggi terjadi pada mahasiswa angkatan 2018 dan 2019, selain tekanan akademik, mahasiswa angkatan tersebut juga menghadapi tekanan dari keterlibatan dalam organisasi dan kepanitiaan, yang berpotensi memengaruhi hubungan interpersonal mereka. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Regita (2024) menunjukkan bahwa tekanan dan beban kerja yang tinggi dalam kegiatan organisasi menjadi faktor pemicu kambuhnya gangguan depresi pada individu yang memiliki riwayat depresi sebelumnya.

Wawancara mendalam dilakukan oleh peneliti dengan sepuluh mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang aktif dalam kegiatan organisasi pada tanggal 29 Juli 2025. Hasil wawancara menunjukkan bahwa tekanan yang dialami mahasiswa organisasi tidak hanya berdampak pada aktivitas organisasi, tetapi juga memengaruhi fungsi kehidupan lainnya, seperti perkuliahan, kondisi fisik, hubungan sosial, dan motivasi pribadi. Pada aspek emosional, 3 dari 10 mahasiswa menyatakan mengalami penurunan minat dan semangat dalam menjalani aktivitas

sehari-hari. Mahasiswa merasa sulit untuk memulai aktivitas, termasuk untuk hal-hal yang sebelumnya rutin dilakukan, seperti menghadiri kelas atau berinteraksi dengan teman dekat. Perasaan tidak berdaya dan kelelahan mental membuat mereka merasa terbebani secara emosional, sehingga muncul kecenderungan menarik diri.

Pada aspek kognitif, 4 dari 10 mahasiswa mengungkapkan bahwa tekanan tugas organisasi berdampak pada konsentrasi belajar. Beberapa di antaranya kerap tidak hadir di kelas atau kesulitan menyelesaikan tugas akademik tepat waktu. Kondisi ini bukan disebabkan oleh kemauan untuk bermalasan, melainkan karena perasaan kewalahan, cemas berlebih, dan kehilangan motivasi akibat tekanan mental yang terus-menerus. Upaya untuk mengatur jadwal atau membagi waktu sering kali tidak berhasil karena mahasiswa merasa kesulitan mengendalikan beban pikiran.

Pada aspek fisik atau vegetatif, 6 dari 10 mahasiswa mengalami gangguan tidur, seperti sulit tidur atau kualitas tidur yang buruk. Mereka sering terjaga hingga larut malam karena memikirkan tanggung jawab organisasi yang belum terselesaikan. Akibat kurang tidur, kondisi fisik mereka menjadi lemah, rentan sakit, dan tidak bertenaga untuk mengikuti aktivitas kuliah maupun kegiatan sehari-hari. Beberapa mahasiswa juga mengalami perubahan pola makan, seperti hilang nafsu makan karena stres. Selain itu, beberapa mahasiswa mengaku sempat mendapat respons dari keluarga yang menganggap kondisi ini hanya kemalasan semata. Namun, mahasiswa menyadari bahwa keinginan untuk beraktivitas sebenarnya

tetap ada, hanya saja mereka merasa sulit mengatasi tekanan mental yang menumpuk. Situasi ini menunjukkan adanya hambatan psikologis yang lebih mendalam daripada sekadar penundaan atau kemalasan biasa.

Dari data di atas dapat diketahui bahwa masih banyak mahasiswa organisasi yang mengalami depresi. Hal ini tentunya akan menyebabkan dampak negatif pada mahasiswa. Menurut Hossaen et.al (dalam Padad dan Jauhar, 2024) depresi pada mahasiswa dapat mempengaruhi kualitas hidup sehingga terjadi penurunan kemampuan akademik, menyebabkan muncul ide bunuh. Sejalan dengan itu penelitian oleh Ardi, Dwidiyanti, Sarjana, dan Wiguna, (2021) mengungkapkan dampak depresi yang dialami oleh mahasiswa dapat berdampak negatif terhadap proses belajar mahasiswa dan terganggunya aktivitas normal seperti mengisolasi diri, menyendiri di kamar dengan perasaan kesepian dan sedih.

Menurut Beck (1967) faktor-faktor yang diduga berkontribusi terhadap depresi meliputi, faktor perkembangan, seperti kesulitan masa kecil, trauma awal, atau perlakuan buruk. Kepribadian dan gangguan kepribadian, misalnya *neurotisme* (ketidakstabilan emosi atau kerentanan terhadap stres) dan reaktivitas terhadap stres. Stres psikologis yang dialami individu. Gangguan *komorbid* yaitu, penyakit kronis yang dikaitkan dengan beberapa kondisi kejiwaan, termasuk kecemasan dan penyalahgunaan zat, dengan fobia sosial yang paling umum, serta faktor biologis dan kognitif.

Menurut Kring et al. (2013), ada dua faktor yang dapat mempengaruhi depresi, yaitu psikologis dan sosial. Faktor psikologis berkaitan dengan cara seseorang berpikir dalam menghadapi masalah serta kemampuannya dalam mengelola emosi yang intens. Sementara itu, faktor sosial berhubungan dengan peristiwa hidup (*life events*) yang memengaruhi individu, seperti kemampuan individu dalam membangun komunikasi dengan orang lain atau kelompok. Dalam menjalankan perannya yaitu sebagai anggota organisasi, membuat mahasiswa memiliki tuntutan lebih besar di bandingkan mahasiswa yang tidak mengikuti kegiatan organisasi. Untuk menghadapi tekanan dan tuntutan yang di alami tentunya mahasiswa harus memiliki kemampuan untuk meregulasikan emosinya dengan baik agar dapat terhindar dari gejala depresi.

Menurut Gross (2003), Regulasi emosi merujuk proses mengatur emosi yang meliputi memilih emosi apa yang dirasakan, kapan emosi itu muncul, serta bagaimana cara merasakan atau mengekspresikannya, regulasi emosi berfokus pada bagaimana emosi itu sendiri diatur (*regulation of emotions*), bukan bagaimana emosi mengatur hal lain (*regulation by emotions*). Individu yang mempunyai kemampuan dalam regulasi emosi akan lebih mudah dalam mengendalikan emosi yang dirasakannya, baik yang positif maupun negatif.

Menurut Gross dan Jhon (2003) terdapat 2 aspek untuk mengukur regulasi emosi pada individu, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* adalah proses dimana individu mengubah cara pandanganya

dalam menilai situasi yang dapat memicu emosinya sehingga dapat mempengaruhi emosi yang dirasakan, baik dengan mengubah cara berpikir tentang situasi tersebut maupun kemampuan diri dalam menghadapi tuntutan yang ditimbulkan. Strategi ini termasuk dalam kategori *antecedent-focused strategy*, yaitu strategi yang diterapkan sebelum respons emosi sepenuhnya muncul. Kedua adalah *Expressive suppression* ketika seseorang berusaha menahan atau menghambat perilaku ekspresi emosi negatif atau positif yang sedang berlangsung. Strategi regulasi emosi ini berfokus pada pengendalian ekspresi emosional melalui modulasi respons. Namun, strategi ini cenderung kurang efektif dalam mengurangi emosi negatif dan justru dapat menyebabkan penumpukan emosi yang tidak terselesaikan.

Mahasiswa perlu memiliki kemampuan untuk memproses dan mengendalikan emosi agar tetap berpikir rasional. Apabila mahasiswa mengalami kesulitan dalam menghadapi tantangan yang bersumber dari tuntutan akademik maupun kegiatan organisasi, hal tersebut berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, hingga depresi. Untuk mencegah stres, kecemasan, dan depresi, dibutuhkan regulasi emosi kognitif (Maslita, Saraswati, Hijrianti, 2021). Penelitian sebelumnya oleh Joorman & Gotlib (2010) menjelaskan, penggunaan regulasi emosi baik secara kognitif dan perilaku dapat mempengaruhi tingkat depresi

Menurut Gross (2007), aspek regulasi emosi mencakup kemampuan individu untuk menerima respons emosional, yaitu kesiapan dalam menerima sesuatu yang

dapat menimbulkan respon negatif. Di sisi lain, aspek depresi, seperti yang dikemukakan oleh Beck (1967), melibatkan konsep citra diri yang buruk, yang dapat berhubungan dengan perlakuan untuk menghina dan menyalahkan diri sendiri. Mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi cenderung menyalahkan dan mencela diri sendiri, yang merupakan karakteristik dari konsep diri negatif dalam depresi. Hal ini sangat berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam merespons regulasi emosi mereka.

Regulasi emosi memiliki kaitan yang erat dengan kemunculan gejala depresi. Hal ini di dukung oleh hasil penelitian Düsing, et al. (2021) Penelitian ini menunjukkan bahwa individu dengan tingkat depresi ringan hingga sedang yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, cenderung tidak mudah terjebak dalam pola pikir negatif yang berdampak pada depresi, sebaliknya, individu yang memiliki regulasi emosi yang buruk atau rendah, membuat individu lebih mudah terjebak dalam pola pikir negatif, sehingga memperburuk gejala depresi. Sejalan dengan itu penelitian yang di lakukan oleh Rizaldo (2024) Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi memiliki hubungan yang signifikan dan kuat dengan tingkat depresi, di mana arah hubungannya bersifat negatif. Artinya, semakin tinggi kemampuan seseorang dalam mengatur emosinya, semakin rendah tingkat depresi yang dialaminya. Dengan kata lain ketika kemampuan regulasi emosi baik, maka gejala depresi menurun, sedangkan jika kemampuan regulasi emosi buruk maka gejala depresi meningkat.

Berdasarkan penjelasan mengenai permasalahan yang telah diuraikan, maka peneliti tertarik untuk menyelidiki apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan depresi pada mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan organisasi.

### **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara regulasi emosi dan tingkat depresi pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang mengikuti kegiatan organisasi.

### **C. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Temuan penelitian ini dapat memberikan pembuktian berdasarkan data konkret terhadap hubungan antara regulasi emosi dengan depresi yang dialami oleh mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi. Penelitian ini juga dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi, sumbangan ilmu dan sebagai landasan bagi para peneliti berikutnya, khususnya program studi psikologi dalam melakukan penelitian yang sejenis dalam rangka hubungan antara regulasi emosi dan depresi yang dialami oleh mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi.

#### 2. Manfaat Praktis

- a) Bagi Universitas Mercu Buana Yogyakarta : Yaitu dapat menambah masukan dan informasi tentang hubungan regulasi emosi dengan depresi yang terjadi pada mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi dan diharapkan dapat menjadi referensi dan sumbangan ilmu bagi penelitian selanjutnya
- b) Bagi Organisasi Mahasiswa : Yaitu penelitian ini harapannya dapat menjadi bahan masukan dan evaluasi dalam mengolah kasus-kasus seperti depresi yang terjadi pada mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi.
- c) Bagi Masyarakat : Yaitu dapat menambah wawasan Masyarakat terhadap ilmu tentang hubungan regulasi emosi dengan depresi pada mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi.