

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja yaitu masa individu memiliki ketidakstabilan emosi serta perilaku yang dipengaruhi oleh emosi. Remaja juga dapat diartikan sebagai individu yang telah beranjak dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Hurlock (1980, dalam Anindyajati, 2013) menyatakan bahwa pengertian remaja mempunyai arti luas, yang mana meliputi kematangan sosial, mental, fisik, bahkan emosi. Seorang individu atau remaja yang dikatakan mencapai kematangan emosi, dapat ditandai dengan mampu mengontrol emosi, mampu memahami diri sendiri, berpikir berdasarkan realita yang ada, serta mampu mengungkapkan emosinya di waktu yang tepat (Hurlock, 1999, dalam Ragita & Fardana N., 2021) Pada dasarnya, remaja juga merupakan usia bagi individu yang memasuki jenjang perkuliahan atau dengan kata lain disebut juga sebagai mahasiswa.

Mahasiswa merupakan peserta didik dalam jenjang perguruan tinggi atau dapat diartikan juga sebagai individu yang memasuki dunia perkuliahan dan sedang belajar di Perguruan Tinggi (Depdiknas, 2012). Pada umumnya, mahasiswa berada pada rentang usia 18-25 tahun (Arnett, 2006, dalam Santrock, 2011). Hal ini dapat disebut juga sebagai tahap *emerging adulthood* dari Erikson yang dikembangkan oleh Arnett, dimana memiliki beberapa karakteristik yaitu: (1) Eksplorasi identitas, merupakan tahapan individu dalam melakukan eksplorasi terutama dalam hal percintaan dan pekerjaan; (2) Ketidakstabilan, yang mana individu sering mengalami ketidakstabilan terutama dalam hal percintaan, pekerjaan, bahkan pendidikan; (3) Fokus pada diri sendiri; (4) *Feeling in between*, yang mana banyak individu merasa, bukan seorang remaja namun belum dapat dikatakan juga sebagai orang dewasa; (5) *Possibilities* atau *optimism*, yang artinya individu mempunyai harapan dan kesempatan agar dapat mengubah hidup (Arnett, 2006, dalam Santrock, 2011). Adanya beberapa karakteristik tersebut, individu dengan rentang usia 18-25 tahun memiliki berbagai tantangan yang harus dihadapi tanpa terkecuali

bagi seorang individu yang sedang memasuki masa perkuliahan terkhususnya bagi mahasiswa rantau tahun pertama yang berasal dari luar pulau jawa.

Rantau merupakan suatu keadaan yang telah terjadi sejak dahulu sampai dengan sekarang. Perantau merupakan individu yang meninggalkan kampung halamannya dalam jangka waktu yang cukup lama, yang mana mempunyai tujuan salah satunya adalah untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang selanjutnya atau dapat disebut sebagai tujuan dari seorang mahasiswa. Mahasiswa rantau adalah individu yang menjalani pendidikannya dengan cara merantau, dimana tentunya akan meninggalkan kampung halaman dengan menjalani kehidupan secara mandiri tanpa adanya keluarga serta dituntut untuk bisa menangani situasi atau kondisi apapun secara mandiri. Hal ini dikarenakan tempat perantau merupakan tempat yang berbeda dengan daerah asal dari individu tersebut, lalu peluang untuk bergantung dengan orang lain lebih kecil serta pemenuhan kebutuhan hidup dari individu harus ditangani secara mandiri (Fauzia et al., 2021). Mahasiswa rantau umumnya bertempat tinggal di kos, asrama atau kontrakan, yang mana perubahan tempat tinggal ini bisa menyebabkan mahasiswa rantau memiliki permasalahan seperti ketidaksesuaian hubungan sosial yang sedang dijalani sehingga memunculkan perasaan tidak puas terhadap hubungan sosial tersebut (Afriyeni, 2019).

Pada masa awal menjalani pendidikan di dunia perkuliahan, mahasiswa rantau tahun pertama sering dihadapkan oleh berbagai tantangan dan perubahan, salah satunya ialah hubungan baik yang harus dibangun dengan teman maupun dosen yang baru dikenal (Syahputra et al., 2018). Pada masa ini, mahasiswa rantau juga dituntut agar mampu beradaptasi dengan lingkungannya dari berbagai aspek secara bersamaan, namun tidak semua mahasiswa rantau mampu melakukan hal tersebut dengan baik sesuai dengan yang diinginkan. Mahasiswa rantau di tahun pertama tentunya membutuhkan adaptasi ke tempat baru yang didatangi, namun masih banyak kendala yang harus dihadapi oleh mahasiswa rantau, antara lain: pertama, ketidakhadiran orang tua atau keluarga terdekat membuat mahasiswa rantau sulit untuk membangun relasi sosial yang baru dijalannya di dunia perantauan, kedua yaitu sistem pertemanan dan komunikasi yang berbeda dengan teman yang baru di daerah perantauan, dan yang terakhir yaitu proses atau gaya

belajar dari teman-teman di dunia perkuliahan yang sulit untuk diikuti oleh mahasiswa rantau (Lingga, Ruth Widya & Josetta, 2012).

Hal ini sependapat dengan penelitian yang dijelaskan oleh Raharjo & Sumargi (2018) yang menyatakan bahwa proses adaptasi pada mahasiswa yang berasal dari daerah perantauan mengalami segala kendala yakni kurang memahami bahasa yang digunakan dalam pergaulan setiap harinya serta adanya diskriminasi karena tampilan fisik, gaya hidup atau gaya bicara yang digunakan. Kondisi ini yang menyebabkan mahasiswa rantau mengalami masalah sosial dan mengurung diri dari orang sekitar sehingga dapat menyebabkan dampak buruk pada prestasi akademik dan kondisi dalam diri mahasiswa rantau tersebut. Di samping itu, mahasiswa rantau juga dituntut untuk melakukan pencapaiannya dalam bidang akademik serta harus bersaing dengan mahasiswa lain agar mencapai hasil atau nilai yang lebih baik (Syahputra et al., 2018).

Namun, berdasarkan hasil penelitian Nadlyfah & Kustanti (2020), mengatakan bahwa mahasiswa rantau yang menghadapi sejumlah permasalahan seperti tekanan akademik, masalah ekonomi, rasa kesepian, maupun konflik antar mahasiswa, juga membuat beberapa mahasiswa sering merasa malas kuliah yang berakibat pada tugas kuliah yang berantakan, serta nilai akademik menurun, sehingga terdapat mahasiswa yang sampai harus dikeluarkan oleh pihak kampus.

Hal ini dapat dikatakan sebagai tekanan yang harus dihadapi oleh mahasiswa rantau di tahun pertama serta memiliki kemungkinan yang mengarah pada gejala kecenderungan depresi. Jika tekanan yang dihadapi oleh mahasiswa rantau dibiarkan berlarut begitu saja, maka hal tersebut akan membebani pikiran, serta dapat mengganggu sistem kekebalan tubuh. Apabila individu berada dalam suasana emosi yang negatif seperti rasa sedih, benci, putus asa, kecewa, iri, cemas, dan kurangnya rasa bersyukur, maka sistem kekebalan tubuh individu tersebut akan menjadi lemah (Dirgayunita, 2016). Dengan sistem kekebalan tubuh yang lemah membuat individu semakin merasa memiliki ketidakmampuan untuk melakukan seluruh aktivitasnya sehari-hari, sehingga hal ini dapat mengarah kepada gejala kecenderungan depresi.

Dalam KBBI (2021) dijelaskan bahwa kecenderungan adalah kecondongan individu ke arah tertentu, sehingga kecenderungan depresi dapat diartikan sebagai kecondongan individu yang meliputi perasaan depresi seperti sedih, hampa, putus asa, serta kehilangan minat yang dirasakan selama dua minggu atau lebih (Priyantono et al., 2023). Kecenderungan depresi menjelaskan sejauh mana seseorang mengalami gejala-gejala depresi (Utamingtyas et al., 2021). Pengertian serupa juga disampaikan oleh WHO (2014) yang menyatakan bahwa depresi adalah gangguan mental dengan gejala perasaan depresi, seperti hilangnya minat atau perasaan senang, menurunnya energi dalam tubuh, selalu merasa bersalah dan rendah diri, susah tidur dan kurangnya nafsu makan, sering merasa lelah dan kurangnya konsentrasi. Depresi juga merupakan faktor utama dari gangguan yang dialami oleh individu, serta adanya keinginan bunuh diri sebagai penyebab kematian paling besar. Kondisi ini dapat menjadi sangat kritis dan berulang, dan dapat mengganggu kondisi individu dalam melaksanakan tanggung jawab atau kegiatan sehari (WHO, 2014).

Pendapat lain juga mengatakan bahwa gejala depresi pada individu sering berubah-ubah dari yang sebelumnya merasa senang untuk berkumpul dengan teman-temannya menjadi lebih suka menyendiri tanpa kepentingan yang jelas atau tidak dapat bersosialisasi dengan lingkungannya. Beberapa gejala depresi seperti cepat putus asa, merasa harga diri menurun, atau terjadinya isolasi sosial yang jika berkelanjutan akan menimbulkan pemikiran negatif bahkan sampai pada keinginan untuk bunuh diri. Tidak hanya bunuh diri, namun tindakan-tindakan lain seperti penyalahgunaan alkohol, atau obat-obat terlarang juga dapat terjadi jika seseorang mengalami depresi (Haryanto et al., 2015).

Kondisi yang dialami oleh mahasiswa rantau diatas didukung juga oleh data *preliminary interview* kepada mahasiswi rantau di kota Surabaya yang menyatakan sebagai berikut:

“Aku tuh kadang suka duduk sendiri di kamar (kos), gak tau mau ngapain sih, gak ada siapa-siapa karena emang sendiri juga disini, terus tiba-tiba nangis karena capek sama kuliah. Tiap hari harus ke kampus, ikut kelas, tapi setelah itu aku juga harus bagi waktu buat ormawa. Kadang tugas-tugas yang

dikasih dosen sama tugas-tugas dari organisasi itu datangnya barengan, jadi aku sering bingung mau utamain yang mana dulu, sampai sering gak makan, begadang hanya untuk forsir diriku buat ngerjain tugas-tugas yang banyak”

(Subjek S, 20 tahun, mahasiswi rantau)

Subjek S menjelaskan bahwa ia mengalami tekanan sebagai seorang mahasiswi rantau. Subjek S yang merupakan mahasiswi semester 5 ini sering merasa lelah, karena dihadapkan dengan tugas kuliah dan tugas organisasi yang banyak, dimana ketika tugas-tugas ini diberikan kepadanya, subjek S merasa bingung mau menyelesaikan tugas yang mana terlebih dahulu. Penyebab dari apa yang sedang dialami oleh subjek S ini membuat suasana hatinya menjadi buruk atau sering menangis, nafsu makan berkurang, dan waktu istirahat yang juga berkurang. Hal ini dapat dikatakan bahwa beberapa proses yang dialami oleh subjek S merupakan bagian dari gejala individu dalam mengalami kecenderungan depresi.

Kemudian, terdapat juga hasil dari *preliminary interview* oleh peneliti kepada salah satu mahasiswi rantau di kota Surabaya yang menyatakan sebagai berikut:

“Aku sering banget dapat banyak masalah yang buat jadi banyak pikiran, mulai dari tugas-tugas di kuliah, sampai suka bertengkar dengan pacarku karena kita juga lagi ldr. Kadang kalau lagi banyak pikiran, aku suka nangis sendiri di kamar, terus suka minum obat untuk tenangin diri bahkan sampai melukai diri sendiri. Berhubung aku juga mahasiswa semester akhir, dan termasuk yang lebih lama (lulus) dari teman-temanku, itu mungkin jadi salah satu alasan aku kayak gini. Terus aku juga sering banget berdebat masalah kecil dengan pacarku yang akhirnya jadi besar, lalu seperti biasa, aku nangis-nangis sendiri di kamar”

(Subjek C, 21 tahun, mahasiswi rantau)

Subjek C menjelaskan bahwa ia juga mendapatkan tekanan dari orang-orang sekitarnya, mulai dari proses kelulusan yang tertunda sampai pada sering berdebat dengan orang terdekat atau pacar karena komunikasi yang kurang. Subjek C merupakan mahasiswa rantau yang jauh dari kedua orang tua dan merupakan individu yang cukup tertutup. Jika subjek C mendapatkan sebuah masalah, maka

hal tersebut tidak akan diceritakan kepada siapa-siapa, dan lebih suka menyendiri di kamar, namun jika subjek C merasa permasalahan tersebut sudah cukup berat dan berlarut-larut, maka subjek C akan mencoba untuk bercerita kepada orang sekitarnya seperti teman dan keluarga. Adapun hasil *preliminary interview* yang diberikan kembali kepada subjek C yang menjelaskan mengenai kecenderungan depresi dari segi kognitif:

“Gak cuman itu sih, kalau misalnya suasana hatiku lagi buruk, kadang dibawa juga sampai ke pikiran. Jadi biasanya dalam satu hari itu aku cuman mikirin hal-hal negatif aja, apalagi kalau lagi banyak masalah yang bukan cuman satu. Biasanya kalau lagi berantem sama pacarku, itu selalu sih, ada aja yang buat aku jadi pikiran, terus kadang suka insecure sama teman-temanku yang udah pada lulus terus dapat kerja, nah dari situ yang buat aku juga suka kepikiran soal skripsiku yang ga selesai-selesai ini. Pokoknya ada aja yang dipikirin dan bisa sampai berhari-hari”

(Subjek C, 21 tahun, mahasiswi rantau)

Berdasarkan dari hasil *preliminary interview* yang dilakukan kembali oleh subjek C, menjelaskan bahwa ketika subjek C memiliki banyak masalah yang datang secara bersamaan, subjek C cenderung memikirkan permasalahan tersebut secara terus-menerus. Ia juga mengatakan bahwa jika dirinya memikirkan satu permasalahan yang ada saat ini, maka akan membuat permasalahan lainnya juga akan muncul. Hal ini dapat dikatakan sebagai kecenderungan depresi dari segi kognitif karena berdasarkan dengan faktor penyebab depresi yang dijelaskan oleh Beck (dalam Sulistyorini, 2017), terdapat salah satu faktor yaitu *selective abstraction* yakni seseorang akan selalu memfokuskan pikirannya hanya kepada hal-hal yang negatif atau selalu berpikir tentang hal negatif yang terjadi pada dirinya. Dalam hal ini subjek C merupakan individu yang selalu memikirkan setiap permasalahan yang ada pada dirinya bahkan hal ini bisa terus dipikirkan dalam jangka waktu yang cukup lama.

Berangkat dari kesulitan yang dialami selama perkuliahan, terdapat beberapa mahasiswa yang menghadapi tantangan dimana hal tersebut rentan menyebabkan

kecenderungan depresi, hal ini dapat dilihat melalui hasil *preliminary research* yang telah diberikan kepada beberapa mahasiswa rantau di kota Surabaya. Terdapat beberapa mahasiswa yang mengatakan bahwa mereka sering merasa sedih ketika menghadapi suatu permasalahan, dengan beberapa alasan yang diberikan yaitu mahasiswa merasa terbebani dan selalu memikirkan permasalahan tersebut secara terus menerus. Ketika permasalahan itu datang, mahasiswa kurang bisa menahan apa yang dirasakan sehingga menjadi mudah menangis, tertekan, lelah, kesal atau cepat emosi, bahkan merasa tidak berguna. Hal ini sependapat dengan hasil penelitian dari WHO (2017) dan Kementerian Kesehatan RI (2018) oleh (Mandasari & Tobing, 2020), mengatakan bahwa gangguan depresi paling tinggi ialah Asia Tenggara sebanyak 86,94 (27%) dan 322 miliar individu. Negara Indonesia berada pada urutan ke-5 dengan gangguan depresi sebesar 3,7%, serta angka gangguan depresi pada individu di atas 15 tahun menunjukkan bahwa 6,1% individu menjalani depresi dengan kejadian yang lebih tinggi di provinsi Sulawesi Tengah sebesar 12,3%. Maka, dapat diketahui bahwa negara Indonesia memiliki angka kejadian depresi yang tinggi untuk diteliti.

Penelitian ini meneliti tentang gambaran kecenderungan depresi pada mahasiswa rantau tahun pertama yang berasal dari luar pulau Jawa yang baru berkuliah di kota Surabaya, dalam hal ini mahasiswa rantau tersebut baru tinggal di kota Surabaya setelah masuk dalam dunia perkuliahan. Namun, terdapat penelitian yang mengatakan bahwa mahasiswa tahun pertama mengalami peningkatan emosional yang tinggi karena adanya transisi dan proses adaptasi terhadap lingkungan yang baru didatangi (Tuasikal & Retnowati, 2019). Proses yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama ini dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi, tidak terkontrol, dan pikiran yang irasional, sehingga dapat meningkat menjadi gangguan emosional di masa yang akan datang, salah satunya ialah depresi (Sharma, 2012). Sama halnya dengan yang dikemukakan oleh Feldt (2011, dalam Rahayu & Arianti, 2020), menjelaskan bahwa masa perkuliahan di tahun pertama sering dianggap sebagai masa yang paling menantang bagi mahasiswa, dimana dalam masa ini, mahasiswa akan menemukan berbagai macam situasi baru seperti sistem perkuliahan, metode pembelajaran yang berbeda dengan tingkat SMA, materi yang

lebih sulit, serta teman-teman yang berasal dari daerah yang berbeda-beda. Ketika mahasiswa tahun pertama tidak dapat mengatasi berbagai hambatan yang dialami, maka hal ini akan mengarah pada beberapa masalah di kemudian hari terutama masalah psikologis (Rahayu & Arianti, 2020). Pendapat lain juga mengatakan bahwa bukan hanya mahasiswa tahun pertama saja yang mengalami ketidakstabilan emosi di dunia perkuliahan, namun mahasiswa tingkat kedua juga memiliki tekanan yang lebih intens dibandingkan dengan semester sebelumnya yang telah dilalui (Liu, X., Ping, S., & Gao, 2019).

Pada umumnya, mahasiswa pada rentang usia 18-25 tahun masuk dalam tahap *emerging adulthood* (teori Erikson), yang mana tahap ini lebih menjelaskan tentang tugas perkembangan dewasa muda dalam membentuk keintiman serta komitmen dalam diri mahasiswa. Komitmen yang dimaksud ialah mahasiswa berani mengambil tanggung jawab dan berkomitmen untuk tinggal atau menetap di daerah perantauan tanpa adanya orang lain yang mendampingi serta berkomitmen dalam menjalani perkuliahan yang penuh dengan berbagai penyesuaian. Jika dikaitkan dengan fokus dari penelitian ini, dapat dijelaskan bahwa mahasiswa dengan rentang usia 18-25 tahun telah memasuki usia mandiri yang ditandai dengan adanya kemandirian secara finansial, pekerjaan yang menetap serta terpisah dari orang tua (Arini, 2021). Dalam tahap perkembangan *emerging adulthood*, terdapat beberapa karakteristik. Namun, karakteristik yang lebih menonjol pada tahap perkembangan ini ialah eksplorasi identitas, yang merupakan usia individu dalam mengeksplorasi setiap kemungkinan dalam hidupnya seperti cinta, pendidikan, bahkan pekerjaan, sehingga dapat dikatakan bahwa memilih untuk melanjutkan pendidikan diluar merupakan salah satu kemungkinan yang dipilih oleh individu (Istanto et al., 2019).

1.2 Batasan Masalah

Terdapat beberapa batasan masalah yaitu:

- a. Variabel dalam penelitian ini adalah kecenderungan depresi pada mahasiswa rantau tahun pertama yang berasal dari luar pulau Jawa yang baru berkuliah di kota Surabaya.

- b. Subjek penelitian merupakan mahasiswa rantau tahun pertama yang berasal dari luar pulau Jawa yang berkuliah di kota Surabaya dengan rentang usia 18-25 tahun.
- c. Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat gambaran kecenderungan depresi pada mahasiswa rantau tahun pertama yang berasal dari luar pulau Jawa yang berkuliah di kota Surabaya.

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini ialah apakah terdapat gambaran kecenderungan depresi pada mahasiswa rantau tahun pertama yang berasal dari luar pulau Jawa yang berkuliah di kota Surabaya?

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat gambaran kecenderungan depresi pada mahasiswa rantau tahun pertama yang berasal dari luar pulau Jawa yang berkuliah di kota Surabaya.

1.5 Manfaat Penelitian

Terdapat dua manfaat penelitian, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1.5.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini yakni diharapkan dapat memperbanyak ilmu pengetahuan dalam bidang Psikologi Perkembangan, yaitu mengenai gambaran kecenderungan depresi pada mahasiswa rantau tahun pertama yang berasal dari luar pulau Jawa yang berkuliah di kota Surabaya.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi mahasiswa rantau tahun pertama di kota Surabaya
Diharapkan bisa menambah pengetahuan tentang gambaran kecenderungan depresi yang dialami oleh mahasiswa rantau tahun pertama yang berasal dari luar pulau Jawa yang berkuliah di kota Surabaya.

2. Bagi penelitian selanjutnya

Diharapkan bisa menjadi sumber acuan bagi penelitian lainnya tentang topik yang telah diangkat, agar dengan demikian dapat memperkaya pengetahuan terkait kecenderungan depresi pada mahasiswa rantau tahun pertama.

3. Bagi institusi

Diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk mengetahui informasi tentang gambaran kecenderungan depresi yang dialami oleh mahasiswa rantau tahun pertama yang berasal dari luar pulau Jawa yang berkuliah di kota Surabaya.