

BAB V

PENUTUP

5.1 Bahasan

Penelitian dengan judul “Gambaran Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama Yang Berasal Dari Luar Pulau Jawa Yang Berkuliah Di Kota Surabaya” ini memiliki tujuan untuk memberikan gambaran mengenai kecenderungan depresi yang dialami oleh mahasiswa rantau tahun pertama yang berasal dari luar pulau Jawa yang berkuliah di kota Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Penyebaran kuesioner dilakukan dengan menggunakan *google forms* yang disebarkan kepada mahasiswa rantau tahun pertama yang berasal dari luar pulau Jawa yang berkuliah di kota Surabaya. Penelitian ini ingin menunjukkan bahwa seberapa tinggi tingkat kecenderungan depresi yang dialami oleh mahasiswa rantau tahun pertama yang berasal dari luar pulau Jawa yang berkuliah di kota Surabaya.

Kecenderungan Depresi sendiri menurut Priyantono et al (2023) merupakan suatu pengalaman yang menyedihkan dengan hilangnya perasaan bahagia serta dapat ditunjukkan dengan gejala tertentu. Terdapat beberapa faktor yang beresiko menyebabkan gangguan depresi menurut American Psychiatric Association (2013) yaitu pertama adalah lingkungan tempat tinggal individu. Kedua adalah faktor genetik dari orang tua dan faktor fisiologis yang menjelaskan bahwa terdapat kemungkinan sebesar 40% pada individu gangguan depresi yang menurun pada anggota keluarga lainnya. Ketiga adalah faktor tempramen yang merupakan *neuroticism* atau perasaan-perasaan negatif. Keempat ialah *course modifiers* yaitu penyakit yang bisa meningkatkan resiko individu mengalami depresi seperti *cardiovascular* atau sakit jantung, diabetes dan obesitas.

Berdasarkan dengan gejala pertama yang menjelaskan bahwa lingkungan tempat tinggal individu juga merupakan faktor yang beresiko menyebabkan gangguan depresi, dapat dilihat juga dari hasil perolehan data yang dimiliki oleh peneliti bahwa mahasiswa rantau yang jauh dari orang tua atau tempat asalnya, akan merasakan gejala *homesick*. Hal ini terjadi karena individu merasa kesepian pada

tempat baru yang ditinggalnya, sulit untuk beradaptasi karena belum terbiasa dengan budaya serta bahasa di tempat tinggal yang baru, sehingga membuat individu lebih sering merasa cemas secara berlebihan ketika memikirkan keluarga yang jauh dari dirinya.

Dalam penelitian ini, terdapat perhitungan rumus kategorisasi pada variabel kecenderungan depresi yang dibagi menjadi 3 aspek dalam 21 pernyataan, yaitu aspek depresi, aspek kecemasan dan aspek stres. Hasil perhitungan rumus kategorisasi menunjukkan bahwa dalam aspek depresi terdapat paling banyak 18 subjek dengan persentase sebesar 33,9% berada pada kategorisasi rendah. Hal ini menunjukkan bahwa subjek yang didapati oleh peneliti masih belum banyak yang mengalami situasi tersebut berdasarkan dengan pernyataan di dalam kuesioner, yang mana pernyataan ini dianggap merupakan pernyataan dengan gejala yang cukup berat, seperti "merasa tidak memiliki perasaan yang positif sama sekali", "merasa sedih dan depresi", bahkan sampai "merasa diri dan hidup tidak berharga", sehingga kurang menggambarkan suasana hati yang dialami oleh subjek penelitian. Kemudian hasil perhitungan rumus kategorisasi dalam aspek kecemasan, paling banyak berada pada kategori sedang dengan subjek sebanyak 15 orang dan persentase sebesar 28,3%. Lalu, perhitungan rumus kategorisasi pada aspek stres menunjukkan paling banyak terdapat dalam kategori sedang dan tinggi yang berjumlah masing-masing 14 subjek dengan persentase sebesar 26,4%. Hal ini menunjukkan bahwa subjek yang berada pada kategorisasi sedang maupun tinggi dalam aspek kecemasan dan stres, lebih banyak mengalami gejala cemas atau stres, sehingga dapat disimpulkan bahwa subjek tersebut sudah berada pada tingkatan gejala depresi yang cukup tinggi namun belum sampai pada taraf depresi atau dengan kata lain sudah mengarah pada kecenderungan gejala depresi.

Kecenderungan dalam gejala depresi sendiri juga menjelaskan bahwa seorang individu tentunya mengalami beberapa perubahan dalam kemampuan kognitif serta bahasanya (Sulistyorini, 2017). Gangguan dalam fungsi kognitif ini merujuk pada kemampuan individu dalam memahami, serta mengelola informasi yang diterima. Gangguan kognitif juga berhubungan erat dengan

penurunan kemampuan kognitif seperti kinerja, memori, bahasa, dan kemampuan pemecahan masalah (Hawari et al., 2023). Penurunan kemampuan kognitif ini jika dikaitkan dengan pernyataan aspek-aspek penelitian pada kuesioner dalam hal kinerja, mampu menunjukkan bahwa terdapat pernyataan yang sesuai seperti "merasa sulit untuk santai/rileks", serta "merasa mengeluarkan banyak energi yang menegangkan saraf". Kemudian dalam hal kemampuan pemecahan masalah dapat berupa pernyataan seperti "mudah merasa jengkel karena hal-hal sepele", atau "cenderung menunjukkan reaksi yang berlebihan terhadap situasi" yang membuat individu sulit untuk menangani permasalahan yang dihadapi secara personal. Hal lain juga dijelaskan dalam gejala-gejala depresi (DSM-5), yang mana beberapa gejala dapat dikatakan sesuai dengan aspek-aspek pernyataan yang terdapat dalam kuesioner penelitian.

5.2 Kesimpulan

Dalam proses pengambilan data, didapatkan sebanyak 53 orang mahasiswa rantau tahun pertama di kota Surabaya yang menjawab penelitian terkait dengan kecenderungan depresi. Kemudian peneliti membuat perhitungan rumus kategorisasi dengan membagi ketiga aspek dari variabel kecenderungan depresi yaitu aspek depresi, kecemasan dan stres. Dari hasil perhitungan, didapatkan bahwa dalam aspek depresi kategori sangat tinggi sebanyak 6 partisipan (11,3%), kategori tinggi sebanyak 4 partisipan (7,5%), kategori sedang sebanyak 9 partisipan (16,9%), kategori rendah berjumlah 18 partisipan (33,9%) dan kategori sangat rendah berjumlah 16 partisipan (30,1%). Kemudian, pada aspek kecemasan dengan kategori sangat tinggi sebanyak 6 partisipan (11,3%), kategori tinggi sebanyak 10 partisipan (18,8%), kategori sedang sebanyak 15 partisipan (28,3%), kategori rendah berjumlah 12 partisipan (22,4%) dan kategori sangat rendah berjumlah 10 partisipan (18,8%). Lalu, pada aspek stres dengan kategori sangat tinggi sebanyak 7 partisipan (13,2%), kategori tinggi sebanyak 14 partisipan (26,4%), kategori sedang sebanyak 14 partisipan

(26,4%), kategori rendah berjumlah 8 partisipan (15%) dan kategori sangat rendah berjumlah 10 partisipan (18,8%).

Hal ini menunjukkan bahwa gambaran kecenderungan depresi yang dialami oleh mahasiswa rantau tahun pertama yang berkuliah di kota Surabaya tergolong cukup tinggi yang mana dapat dilihat dari kolom frekuensi dengan rata-rata berada pada kategori sedang dan tinggi. Dalam hasil uji validitas dan reliabilita pada alat ukur yang digunakan oleh peneliti, didapatkan hasil dari uji validitas sebesar $0,438 - 0,800 > 0,30$ dan hasil dari uji reliabilitas sebesar $0,955 > 0,70$, sehingga dapat dikatakan penelitian ini memenuhi uji validitas dan reliabilitas atau valid dan *reliabel*.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan yang mengakibatkan hasil dari penelitian ini menjadi kurang komprehensif, antara lain:

1. Keterbatasan literatur dari hasil penelitian sebelumnya yang masih kurang didapatkan oleh peneliti, sehingga masih kurang dari segi hasil penelitian maupun analisisnya
2. Keterbatasan waktu sehingga membuat data yang didapatkan oleh peneliti menjadi kurang komprehensif
3. Keterbatasan pengetahuan dari peneliti sebagai penulis dalam membuat dan menyusun tulisan ini, serta tidak mencari tahu tentang usia dan jenis kelamin dari subjek yang akan diteliti
4. Penelitian ini jauh dari kata sempurna, maka untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperoleh data maupun literasi dengan lebih baik lagi

5.4 Saran

- a. Bagi Institusi

Bagi institusi, diharapkan penelitian ini dapat berfungsi sebagai panduan untuk memberikan informasi kepada seluruh mahasiswa mengenai pentingnya menjalani proses adaptasi yang baik di lingkungan baru terutama bagi mahasiswa rantau dari luar pulau Jawa yang berkuliah di kota

Surabaya, sehingga dapat mengurangi tingkat kecenderungan depresi yang sekiranya akan dialami.

b. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya dengan judul atau topik penelitian yang serupa, mampu melakukan proses pengambilan data secara lebih baik dengan jumlah subjek yang lebih banyak agar penelitian tersebut lebih optimal. Namun, tidak sekedar menggunakan jumlah populasi, tetapi dapat melihat keterkaitan antara kecenderungan depresi dengan beberapa variabel lain yang dapat mempengaruhi proses perkuliahan pada mahasiswa rantau.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, S., & Marfuah, M. (2022). Perancangan Sistem Informasi Pendukung Pemulihan Kesehatan Mental Dengan Pendekatan Design Thinking. *JSI: Jurnal Sistem Informasi (E-Journal)*, 14(1).
- Afriyeni, M. &. (2019). *Kesepian dan Self Compassion Mahasiswa Perantauan Psibernetika*. 12(1), 1–11. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1582>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th ed. – Text Revised (DSM-VTR)*.
- Anindyajati, P. D. (2013). Status identitas remaja akhir: Hubungannya dengan gaya pengasuhan orangtua dan tingkat kenakalan remaja. *Character*, 01(02), 1–6.
- Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood : Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(01), 11–20. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i01.1377>
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi (edisi 2). Pustaka Belajar*.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi (2nd ed). Pustaka Belajar*.
- Depdiknas. (2012). Kamus Besar Bahasa Indonesia. In *Gramedia Pustaka Utama*.
- Dianovinina, K. (2018). Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya. *Journal Psikogenesis*, 6(1), 69–78. <https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.634>
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>
- Fauzia, N., Asmaran, A., & Komalasari, S. (2021). Dinamika Kemandirian Mahasiswa Perantauan. *Jurnal Al-Husna*, 1(3), 167. <https://doi.org/10.18592/jah.v1i3.3918>
- Garaika., & D. (2019). *Metode Penelitian Lampung CV. Tirta Tech*.
- Haryanto., Wahyuningsih, D., & Nandiroh, S. (2015). Sistem Deteksi Gangguan Depresi Pada Anak-Anak Dan Remaja. *Jurnal Ilmiah Teknik Industri*, 14(2), 142–152. <https://journals.ums.ac.id/index.php/jiti/article/view/998>
- Hawari, I., Wijaya, D. A., Nathaniel, F., Saelan, N., Bagian, T., Kesehatan Jiwa, I., & Firmansyah, Y. (2023). Hubungan Depresi dengan Kejadian Gangguan Kognitif. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 1(3), 75–85. <https://doi.org/10.55606/innovation.v1i3.1496>
- Istanto, T. L., & Engry, A. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Homesickness Pada Mahasiswa Rantau Yang Berasal Dari Luar Pulau Jawa Di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Pakuwon City. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(1), 19–30.

<https://doi.org/10.33508/exp.v7i1.2120>

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar. In *BABASAL English Education Journal*, 3(1), 10.
<https://doi.org/https://doi.org/10.32529/beej.v3i1.1541>
- Lingga, Ruth Widya & Joesetta, T. (2012). *Gambaran Virtue Mahasiswa Perantauan*. 1(2), 11.
- Liu, X., Ping, S., & Gao, W. (2019). Changes in Undergraduate Students Psychological Well-being as they Experience University Life. *Internasional Journal of Enviromental Research and Public Health*, 16(16), 1–14.
- Mandasari, L., & Tobing, D. L. (2020). Tingkat depresi dengan ide bunuh diri pada remaja. *Indonesian Jurnal of Health Development*, 2(1), 1–7.
<https://ijhd.upnvj.ac.id/index.php/ijhd/article/view/33>
- Mojtabai, Olfson, & H. (2016). National Trends in the Prevalence and Treatment of Depression in Adolescents and Young Adults. *American Academy of Pediatrics*.
<http://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/early/2016/11/10/peds.2016-1878.full.pdf>.
- Nadlyfah, A. K., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan Antara Pengungkapan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Di Semarang. *Jurnal EMPATI*, 7(1), 136–144. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20171>
- Priyantono, A. B., Susilo, D., & Mulya, H. C. (2023). Pengaruh Gratitude terhadap Kecenderungan Depresi pada Mahasiwa di Surabaya. *Jurnal Experientia*, 11(1), 56–69.
- Ragita, S. P., & Fardana N., N. A. (2021). Pengaruh Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Terhadap Kematangan Emosi Pada Remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 417–424.
<https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24951>
- Raharjo, Y.O., & Sumargi, A. M. (2018). Dukungan Sosial Dan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Yang Berasal Dari Luar Jawa. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 6(1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.33508/exp.v6i1>
 (<https://doi.org/10.33508/exp.v6i1>)_
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama Di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uksw. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 73.
<https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>
- Ramadhani, A. S. N., Khuzaimah, Pratama, H. B., & Utami, D. (2022). Mahasiswa Perantauan Dan Konsumerisme : Terbawa Arus Atau Tetap Bergaya Irit? (Studi Pada Mahasiswa Rantau UNESA Di Kecamatan Wonokromo). *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, 1, 339–

347.

- Robby, D. R. (2013). Hubungan antara kecerdasan spiritual dengan depresi pada penyandang cacat paska kusta di Liposos Donorojo Binaan Yastimakin Bangsri Jepara. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 2(1), 50–55. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/sip/article/view/2138>
- Rosiana, D. (2011). *Penyesuaian Akademis Mahasiswa Tingkat Pertama*. 2(1), 491–495.
- Santrock, J. W. (2011). Adolescence (16th ed.). In *McGraw-Hill*.
- Sharma, B. (2012). Adjustment and Emotional Maturity Among First Year Collage Students. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(3), 32–37.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sulistiyorini, W. (2017). *Depresi: Suatu Tinjauan Psikologis*. 3(2).
- Syahputra, A., Theresa, R. M., & Bustamam, N. (2018). *Pembangunan Nasional “ Veteran ” Jakarta Angkatan 2018*.
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 105. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46356>
- Utamingtyas, C., Shanti, P., Prastuti, E., & Harsono, Y. T. (2021). Family Dysfunction and Depressive Tendencies in Adolescents. *Internasional Conference of Psychology 2021 (ICoPsy 2021)*.
- WHO. (2014). *Depression Top Cause of Illness in World’s Teens, World Health Organisation Reports*.
- Zaini, M., Wahyuningtyas, G., & Zaihullah, M. (2021). SOLUTION FOCUSED PADA INDIVIDU YANG MENGALAMI QUARTER LIFE CRISIS. *Jurnal Keperawatan*, 13(4). <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>