

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap individu dalam perkembangannya perlu untuk mempersiapkan diri agar dapat menghadapi setiap permasalahan yang terjadi dalam hidupnya. Pada kenyataannya tidak semua individu mampu mempersiapkan dirinya untuk dapat menghadapi berbagai permasalahan yang dihadapi dalam kehidupannya. Hal tersebut disebabkan semakin kompleksnya permasalahan yang harus dihadapi, sehingga dapat membawa individu ke dalam kondisi yang tertekan. Tekanan yang berkepanjangan itu, bila tidak dapat diatasi secara efektif, dapat mengakibatkan depresi.

Depresi merupakan gangguan mental yang universal dan dapat ditemui pada berbagai individu. Dari berbagai penelitian ditemukan bahwa depresi dapat dialami individu dari berbagai tingkatan usia, pendidikan, pekerjaan, jenis kelamin, status sosial ekonomi, lingkungan tempat tinggal, maupun status perkawinan (Hirschfeld dan Cross, dalam Prabandari, 1989, h. 18). Depresi digolongkan sebagai gangguan *mood* atau suasana hati, dimana penderita depresi mengalami perasaan sedih yang mendalam sehingga tidak dapat berfungsi secara adekuat. Kadang-kadang kesedihan tersebut berlangsung agak lama dan penderita tidak dapat keluar dari kesedihan tersebut (Burns, 1988, h. 143).

Hawari (2001, h. 91) mendefinisikan depresi sebagai salah satu bentuk gangguan kejiwaan pada alam perasaan (*affective / mood*

disorder), yang ditandai dengan kemurungan, kelesuan, ketiadaan gairah hidup, perasaan tak berguna, dan putus asa. Istilah depresi dalam ilmu kesehatan jiwa dipergunakan untuk menggambarkan suatu kondisi gangguan jiwa yang secara klinis tampil dalam bentuk suasana perasaan murung, kehilangan gairah hidup, lesu, pesimis/putus asa, serta kehilangan rasa percaya diri, disertai berbagai keluhan fisik/somatis, seperti berat badan turun, disfungsi seksual, dan gangguan tidur (www.kompas.com).

Depresi adalah gangguan jiwa yang paling lazim dijumpai di masyarakat. Prevalensinya cukup tinggi, berkisar 5-10 persen, perempuan dua kali lebih banyak daripada pria. Kelompok remaja dan usia lanjut lebih rentan menderita depresi (www.kompas.com). Survei Badan Kesehatan Dunia (WHO) di 14 negara (1990) memperlihatkan bahwa depresi merupakan masalah kesehatan yang mengakibatkan beban sosial nomor empat terbesar di dunia. Prediksi WHO dalam dua dekade mendatang diperkirakan lebih dari 300 juta penduduk dunia menderita depresi. Pada tahun 2020 depresi akan menempati masalah kesehatan nomor dua terbesar setelah penyakit kardiovaskuler (www.kompas.com).

Prawirohardjo menyebutkan bahwa populasi yang paling banyak mendapat resiko untuk mengalami depresi adalah golongan usia muda. Penelitian mengenai depresi di kalangan mahasiswa telah dilakukan oleh Hogg dan Defen Backer yang meneliti tentang terapi kognitif bagi mahasiswa yang depresi dan menemukan prevalensi terjadinya depresi di kalangan mahasiswa sebanyak 17 – 24 %. Sedangkan 45% dari

mahasiswa yang sedang menjalani konseling dilaporkan mengalami depresi. Penelitian yang lain dilakukan oleh Oliver dan Burkham menemukan adanya kasus depresi pada mahasiswa sebanyak 43% pada usia 17-22 tahun. Selain itu, 23% mahasiswa tingkat 1 dan 2 mengalami depresi dalam taraf ringan (Prabandari, 1989, h.18-19).

Mahasiswa merupakan suatu populasi yang rentan dengan gangguan depresi karena mahasiswa dihadapkan pada berbagai masalah dan tuntutan yang spesifik. Mahasiswa dikatakan sebagai salah satu golongan dari masa remaja dan lapangan dewasa awal yang menyelami lapangan hidupnya melalui perguruan tinggi. Usia mahasiswa seperti yang ditegaskan oleh Winkel (dalam Asih, 2006, h. 7) pada umumnya berkisar antara 18-25 tahun. Mahasiswa yang masih aktif mengikuti perkuliahan berkisar pada usia 18-22 tahun, sedangkan di atas usia 22 tahun, mayoritas mahasiswa sudah mengerjakan tugas akhir dan tidak aktif dalam perkuliahan. Mahasiswa tidak hanya mengembangkan intelektualnya saja tetapi juga harus dapat menjadi manusia dengan pribadi yang seimbang yang dapat memenuhi tuntutan ilmiah, jasmani dan rohani yang sehat, serta memiliki tanggung jawab sosial yang masak. Masalah-masalah yang dihadapi dan ketidakmampuan menghadapi tuntutan-tuntutan tersebut, apabila mahasiswa tidak mampu mengatasinya secara efektif, akan terakumulasi dan akhirnya akan menyebabkan timbulnya simtom-simtom depresi.

Mahasiswa yang mengalami gangguan depresi menurut Vredenburg (1988, h. 134-135) memiliki ciri-ciri antara lain prestasi lebih rendah karena motivasi yang menurun, memiliki kemampuan

interpersonal yang kurang, merasakan tekanan yang lebih besar dari orangtuanya untuk mencapai sukses, memiliki tuntutan yang tidak realistis pada diri sendiri dan orang lain, tidak objektif, kurang kontrol diri, dan perilaku *coping*nya kurang memadai.

Sebagai mahasiswa, individu dihadapkan pada sebuah lingkungan pendidikan yang baru, yang sangat berbeda dengan lingkungan pendidikan sebelumnya, yang mengharuskan mahasiswa untuk beradaptasi dengan cepat. Mahasiswa bertemu dengan teman-teman yang baru, suasana belajar yang baru, dan tuntutan yang lebih besar dari lingkungan sekitar. Mahasiswa diharapkan untuk lebih mandiri dan lebih aktif dalam mencari informasi.

Di dalam situasi ini, keberadaan teman sebaya menjadi sangat penting bagi mahasiswa. Bersama teman sebaya, mahasiswa dapat saling bertukar pikiran, berdiskusi mengenai tugas-tugas yang diberikan oleh dosen, maupun untuk berbagi berbagai persoalan yang bersifat pribadi. Selain itu, berdasarkan usia, mahasiswa yang masih aktif mengikuti perkuliahan mayoritas berada pada usia remaja. Pada masa remaja, seseorang lebih banyak berada di lingkungan teman sebaya, sehingga tingkah laku dan nilai-nilai yang dianut banyak dipengaruhi oleh kelompoknya. Havighurst (dalam Hurlock, 1992, h. 10) menyebutkan salah satu tugas perkembangan pada masa remaja adalah mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita. Kelompok teman sebaya memungkinkan remaja untuk saling berbagi dalam banyak hal, termasuk persoalan yang bersifat pribadi. Juga dapat memberikan kesempatan bagi remaja untuk

menggali dan mengenali diri sendiri (www.kompas.com). Oleh karena itu, interaksi dengan teman sebaya bagi mahasiswa menjadi hal yang sangat penting untuk dicermati dan kebutuhan untuk diterima oleh lingkungan sosial, terutama oleh teman sebayanya, tumbuh cukup kuat.

Mahasiswa yang tidak diterima oleh teman sebayanya dan tidak memiliki kelompok teman sebaya akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri. Mahasiswa yang tidak memiliki teman dekat dan jarang berkumpul bersama teman-teman sebayanya cenderung lebih murung, pendiam, tertutup, dan kurang percaya diri dibandingkan dengan mahasiswa yang diterima oleh kelompok teman sebayanya. Pada saat mendapat tugas kelompok dari dosen, mahasiswa yang tidak memiliki kelompok teman sebaya harus berebut dengan mahasiswa yang lain agar mereka mendapatkan kelompok, padahal belum tentu kelompok tersebut mau menerima sebagai anggota. Jika berlangsung terus menerus, hal ini dapat membuat mahasiswa merasa tertekan dan pada akhirnya dapat menyebabkan depresi. Mappiare (1982, h. 130) menyebutkan bahwa remaja yang merasa diterima oleh teman sebayanya akan merasa berharga, berarti, dan dibutuhkan. Sebaliknya, remaja yang merasa tidak diterima atau ditolak oleh teman sebayanya dapat mengalami gangguan psikis dan sosial (dan dapat memiliki keinginan untuk bunuh diri (www.pikiran-rakyat.com). Mappiare (1982, h. 180) juga menyebutkan bahwa adanya penerimaan dari lingkungan sekitar, terutama oleh teman – teman sebaya dan orang – orang dewasa, mendatangkan kebahagiaan pada masa remaja akhir.

Johnson dan Medinus (1976, h. 362) mendefinisikan penerimaan sebagai pemberian cinta tanpa syarat yang tercermin melalui adanya perhatian yang kuat, cinta kasih, serta sikap yang penuh kebahagiaan. Hurlock (1992, h. 214) menyatakan bahwa teman-teman sebaya terdiri dari anggota-anggota tertentu dari teman-teman usia remaja yang dapat menerima kehadiran remaja dan dapat dijadikan sebagai tempat bergantung. Jadi, penerimaan teman sebaya adalah pemberian cinta tanpa syarat dari teman-teman usia yang tercermin melalui adanya perhatian yang kuat, cinta kasih, serta sikap yang penuh kebahagiaan.

Beberapa penelitian tentang hubungan depresi dan penerimaan teman sebaya mengindikasikan bahwa episode pada depresi cenderung memburuk akibat respon dari adanya gangguan dalam relasi dengan teman sebaya. Penelitian lain menunjukkan bahwa adanya penerimaan dari teman sebaya dapat membantu mencegah/mengurangi depresi. Survey komunitas yang telah dilakukan di New York dan London menyatakan bahwa hubungan yang akrab dan penuh kepercayaan dapat membantu menahan munculnya akibat emosional karena kejadian yang menekan (*stressful events*) dan mengurangi depresi (Burns, dkk, 1994, h. 1033).

Lingkungan sosial selain teman sebaya yang memiliki pengaruh kuat bagi mahasiswa adalah keluarga. Meskipun mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah bersama teman sebaya, namun keluarga tetaplah merupakan lingkungan sosial yang sangat penting. Keluarga merupakan suatu kelompok terkecil dalam masyarakat, dimana anak untuk pertama kalinya mendapat latihan-

latihan yang diperlukan dalam hidupnya kelak di masyarakat. Keluarga memberikan dasar pembentukan tingkah laku, watak, moral, dan pendidikan kepada anak.

Menurut Gerungan (dalam Latuconsina, 2007, h. 3), keluarga merupakan kelompok sosial pertama dalam kehidupan manusia, dimana individu belajar dan menyatakan diri sebagai makhluk di dalam interaksi dengan kelompoknya, maka orangtua sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan remaja. Setiap orangtua bertanggung jawab memikirkan dan mengusahakan agar senantiasa tercipta dan terpelihara hubungan yang baik antara orangtua dan anak, efektif, dan menambah keharmonisan hidup di dalam keluarga. Keluarga yang bahagia bukan saja ditandai oleh terpenuhinya kebutuhan primer dan sekunder dalam kehidupan, tetapi juga oleh adanya komunikasi yang baik yang membuat anak tidak menjadi tertekan.

Keadaan keluarga, situasi rumah tangga, sikap mendidik orangtua, pergaulan dan pola hubungan antar anggota keluarga merupakan seperangkat hal yang juga sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan pribadi, citra diri yang sehat, dan adanya rasa percaya diri pada mahasiswa. Komunikasi antara orangtua dan anak sangat esensial dalam pertumbuhan kepribadian mahasiswa. Terganggunya komunikasi antara orangtua dan anak dapat menghambat proses perkembangan kepribadian mahasiswa dan menyebabkan terganggunya emosi karena mahasiswa kehilangan tempat berpijak dan pegangan hidup. Banyak persoalan yang muncul dalam masyarakat disebabkan oleh terhambatnya komunikasi orangtua-anak, misal masalah kenakalan

remaja dan masalah gangguan emosi (Kuntaraf dan Kuntaraf, 1999, h. 1).

Mahasiswa dengan idealismenya sering menolak mendengarkan nasihat dari orangtua, sedangkan orangtua seringkali memaksakan kehendaknya sehingga menyebabkan anak semakin menolak dan menarik diri dari orangtua. Mahasiswa begitu ingin berdiri sendiri, padahal secara ekonomi dan emosional masih bergantung pada orangtua. Misalnya mahasiswa berusia 24 tahun yang masih dibiayai oleh orangtuanya, dengan begitu otoritas masih di tangan orangtua. Mahasiswa tersebut masih membiarkan dirinya dibimbing oleh orangtuanya, menerima petunjuk-petunjuk dari orangtua. Mahasiswa masih meminta izin orangtua untuk melakukan sesuatu, terutama sesuatu yang sedikit penting ataupun menyangkut masa depannya (Monks, 2002, h. 261). Seringkali mahasiswa mengeluh bahwa orangtua tidak mau mendengarkan, tidak mau mengerti, dan terlalu menuntut, sebaliknya, orangtuapun memiliki perasaan yang sama. Hal ini menyebabkan komunikasi antara orangtua dengan anak menjadi terhambat dan seringkali anak memilih untuk melarikan diri dengan teman-temannya. Di dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh *The American Institute of Family Relations* (Kuntaraf dan Kuntaraf, 1999, h. 206), didapatkan bahwa orangtua lebih sering memberikan komentar negatif bagi anak. Orangtua memberikan komentar negatif sebanyak 90% dalam komunikasi yang dilakukan dengan anak. Hal ini berarti, dari sepuluh komentar yang diberikan orangtua kepada anaknya, sembilan diantaranya adalah komentar yang negatif. Komentar yang

negatif dari orangtua menciptakan komunikasi yang buruk antara orangtua dan anak, dan akan mempengaruhi perkembangan kepribadian anak. Komentar negatif yang diberikan secara terus menerus menyebabkan anak menjadi tertekan dan pada akhirnya dapat menyebabkan gangguan psikis dan emosi, diantaranya adalah depresi.

Komunikasi adalah setiap bentuk tingkah laku seseorang baik verbal maupun nonverbal yang ditanggapi oleh orang lain. Secara sempit, komunikasi diartikan sebagai pesan yang dikirimkan seseorang kepada satu atau lebih penerima. Wright (dalam Kuntaraf & Kuntaraf, 1999, h. 9) mendefinisikan komunikasi sebagai proses membagikan informasi baik secara tertulis maupun lisan dengan orang lain. Proses tersebut harus dijalankan sedemikian rupa sehingga orang tersebut mengerti apa yang sedang dikatakan. Berbicara, mendengarkan, dan mengerti terlibat dalam proses berkomunikasi.

Komunikasi yang baik antara orangtua dan anak adalah komunikasi dua arah, dimana setiap pihak memiliki kesempatan untuk mengemukakan ide dan tanggapan dalam menangani suatu masalah. Mahasiswa yang memiliki komunikasi yang baik dengan orangtuanya memiliki tempat untuk mencurahkan permasalahan-permasalahan yang dihadapi, dan apa yang dirasakan. Orangtua akan tahu apa yang dirasakan dan masalah yang dihadapi oleh anak, serta dapat memberikan nasihat bagi anak dalam menghadapi permasalahan yang dihadapi, terutama yang menyangkut masa depan anak.

Berdasarkan permasalahan tersebut di atas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara penerimaan teman sebaya dan komunikasi

orangtua-anak dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa dan seberapa besar pengaruh penerimaan teman sebaya dan komunikasi orangtua-anak terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penerimaan teman sebaya dan komunikasi orangtua-anak dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa.

C. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat penelitian yang berupa :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan disiplin ilmu Psikologi, khususnya Psikologi Klinis dan Psikologi Perkembangan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi yang berguna bagi mahasiswa dan orangtua mengenai kecenderungan depresi pada mahasiswa dalam hubungannya dengan penerimaan teman sebaya dan komunikasi orangtua-anak sehingga mahasiswa mampu mengatasi depresi yang dialami.