

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Selama masa perkuliahan mahasiswa akan menghadapi berbagai tantangan dan tuntutan untuk menjadi individu yang sukses (Arslan, Ayranci, Unsal & Arslants dalam Faeq, 2016, h.2). Mahasiswa akan dihadapkan dengan pengalaman baru dan berbagai perubahan seperti sistem akademik, sistem sosial, perilaku, emosi, serta situasi ekonomi secara individu (Grinwright & James dalam Faeq, 2016, h.2). Oleh sebab itu maka sangat penting untuk memahami kesehatan mental mahasiswa.

Permasalahan kesehatan mental di kalangan mahasiswa menjadi semakin kompleks pada beberapa tahun belakangan ini (Benton & Newton, 2003, h.1). Sudah banyak penelitian yang mengungkap permasalahan kesehatan mental mahasiswa, salah satunya adalah depresi. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa gangguan depresi sudah menjadi permasalahan umum yang terjadi pada mahasiswa (Adewuya, Ola, Olutayo, Mapayi, & Oginni; Dahlin, dkk dalam Faeq, 2016, h.3).

Depresi adalah gangguan mental yang ditandai dengan *depressive mood*, mengalami gangguan tidur, perubahan nafsu makan, kehilangan minat atau kesenangan, konsentrasi menurun, tidak berenergi, merasa tidak berharga (Chisholm, Marcus, Ommeren, Saxena, & Yasamy, 2012, h.1). Gangguan depresi yang dimulai ketika usia muda beresiko

menimbulkan penurunan keberfungsian sebagai manusia. Sebuah survei dalam skala internasional menyatakan bahwa sebesar 32,6 % dari 79.266 mahasiswa merasa depresi sehingga sulit untuk menjalankan aktivitas sehari - harinya (Hoban & Leino, 2014, h.14).

Penyebab mutlak gangguan depresi pada mahasiswa belum jelas, namun beberapa literatur menyebutkan penyebab umum gangguan depresi pada mahasiswa. Ketidakpuasan mahasiswa dalam perkuliahan dapat menyebabkan munculnya gejala depresi. Mahasiswa yang tidak puas dengan perkuliahan yang dijalani mengalami gangguan depresi yang lebih tinggi daripada mahasiswa yang merasa puas dengan perkuliahan yang dijalani (Bayram & Bilgel dalam Faeq, 2016, h.14). Kondisi ini terjadi karena mahasiswa tidak memiliki motivasi dan minat pada jurusan yang dipilih. Hal ini terjadi karena dalam beberapa keputusan pemilihan jurusan berdasarkan pilihan orang tua (Chen, et al. dalam Faeq, 2016, h.14).

Gangguan depresi pada mahasiswa dapat muncul karena kesulitan menghadapi lingkungan baru dan berbeda tanpa adanya dukungan sosial (Asyan, Thompson & Hamarat dalam Faeq, 2016, h.13). Hal ini terjadi karena di lingkungan yang baru dan berbeda mahasiswa tidak dapat merasakan dukungan yang berarti seperti ketika berada di rumah, misalnya rasa aman dan kebutuhan akomodasi yang selalu tersedia (Christie & Munro, Retting dalam Faeq, 2016, h.13). Mahasiswa yang hidup sendiri kemungkinan akan menghadapi berbagai masalah tanpa dukungan sosial, situasi ini dapat menyebabkan mahasiswa mengalami

gejala depresi daripada mahasiswa yang hidup dengan keluarga (Haldorsen, dkk dalam Faeq, 2016, h.13).

Penyebab yang lain adalah keadaan sosio-ekonomi (Sareen, Afifi, McMillan, & Asmundson dalam Faeq 2016, h.11). Pendapatan individu dan keluarga, kekayaan keluarga, serta pendidikan orang tua dapat mempengaruhi tingkat depresi mahasiswa (Steptoe, Tsuda, Tanaka, & Wardle dalam Faeq, 2016, h.11). Mahasiswa yang berasal dari keluarga yang berpendidikan rendah kemungkinan mengalami gejala depresi sebesar 50%-60% dibandingkan dengan latar belakang keluarga yang berpendidikan tinggi (Ibrahim, dkk dalam Faeq, 2016, h.12).

National Institute of Mental Health (Heinssen & Sherrill, 2014, h.4) menyatakan bahwa kehilangan anggota keluarga maupun teman, merasa sendiri dan terisolasi, konflik dalam relasi dengan keluarga, teman maupun pacar dapat memicu kemunculan gejala depresi pada mahasiswa. Sebuah studi kasus bercerita bahwa seorang remaja perempuan yang semula cemerlang dan memiliki kepribadian yang sangat tiba-tiba menjadi sangat tidak menyenangkan (Koenig & Weaver, 2009, h.5). Ia menarik diri dari keluarga dan teman-temannya, ia berhenti datang pada kelompok *youth group*, mengalami penurunan prestasi di sekolahnya, dan sering mengonsumsi alkohol. Setelah melakukan konseling ternyata perilaku barunya ini muncul karena kematian adik laki-laki yang sangat ia sayangi. Adik laki-laki ini meninggal akibat leukimia.

Peneliti mengadakan survei kecil di lingkungan UNIKA Soegijapranata Semarang. Peneliti membagikan 30 BDI-II kepada

teman yang menurut peneliti memiliki gejala depresi. 20 dari 30 skala yang terkumpul menunjukkan bahwa 3 mahasiswa mengalami gejala depresi ringan, 15 mahasiswa mengalami gejala depresi sedang, dan 2 mahasiswa mengalami gejala depresi berat.

Peneliti melakukan wawancara terhadap seorang mahasiswa berinisial L. Ia sedang menghadapi goncangan dalam hidupnya. L telah menjalin hubungan pacaran selama empat tahun. Ia sudah merasa sangat cocok dengan pasanganya dan serius dalam hubungannya namun seketika ia dipaksa untuk memutuskan hubungan. L merasa hancur dan tertekan.

Gini wae lah ya Din bayangke. Aku tu pacaran sama dia udah empat taun dan empat taun tu kita bener-bener ketemu setiap hari. Dia udah bener – bener jadi temenku, sahabatku, kokoki, segalane wes pokoke. Terus tiba-tiba kita disuruh pisah dan bener-bener nggak boleh kontak. Pokokke intine kita disuruh putus secara paksa terus mendadak gitu. Kan mesti ya kamu bisa bayangke kayak gimana rasane to karena aku sama dia tu dah bene –bener seserius itu hubungane ehh ternyata tib –tiba disuruh putus. Pastikan ancur banget rasane Din...

L sangat terpukul dengan peristiwa ini sehingga menyebabkan ia tidak dapat menjalankan aktivitas sehari-hari seperti biasanya. L merasa nafsu makannya menurun bahkan terkadang lupa bahwa seharian belum makan. Ia masih hadir dalam proses perkuliahan namun sering kehilangan konsentrasi. L juga harus menghindari aktivitas-aktivitas dan tempat-tempat yang berhubungan dengan mantan pacarnya tersebut karena jika sedikit teringat maka ia akan menangis kapan saja dan dimana saja.

...jadi nggak pengen makan bahkan kadang lupa kalo seharian belum makan. Kalo aktivitas kampus sih tetep mau ngelakuin

cuman sering nggak fokus. Tapi yang jelas aku ngehindarin aktivitas – aktivitas sama tempat-tempat yang berhubungan sama dia. Soale ibarate tu aku masih ringkih banget gitu jadi gampang nanges kapan wae, dimana wae. Lha ini sing bikin aku juga takut nek skripsiku keganggu.

Pandangan kognitif menyatakan bahwa reaksi emosi muncul ketika individu menghadapi peristiwa tertentu. Interpretasi individu terhadap berbagai peristiwa yang terjadi sangat menentukan reaksi emosi yang akan dimunculkan (Beck & Burns dalam Susilowati, 2011, h.93). Setiap peristiwa akan diinterpretasikan untuk memunculkan reaksi emosi, lalu akan disimpan otak dalam bentuk pengalaman (Rehm, 2015, h.35). Rangkaian ini disebut dengan skema kognitif. Skema kognitif dikembangkan sejak masa kanak-kanak.

Individu yang mengalami depresi memiliki skema kognitif yang menyimpang (Beck dalam Susilowati 2011, h.93). Individu yang depresi memandang negatif tentang segala peristiwa yang terjadi. Ia akan berpandangan negatif tentang dirinya, dunia, dan masa depannya. Ketika muncul peristiwa-peristiwa yang menekan maka ia akan menginterpretasikan dengan memberikan pandangan negatif sehingga memunculkan reaksi emosi yang negatif pula (Beck & Dowd dalam Susilowati, 2011, h.93).

Gejala depresi yang dibiarkan terus menerus akan memberikan dampak buruk bagi penderita maupun bagi orang di sekitarnya. Intervensi perlu dilakukan untuk mengatasi depresi. Terdapat berbagai macam metode intervensi untuk mengatasi gejala-gejala depresi salah satunya adalah *expressive writing* (Greenberg & Lepore; Sloan & Marx dalam Susilowati, 2011, h.93).

Expressive writing adalah proses mencurahkan perasaan emosional dan pikirkan yang mendalam terhadap kejadian yang menimbulkan stres dalam bentuk tulisan (Strong, 2017, h.9). Penelitian dari Gortner, Pennebaker, dan Rude (2006, h.299) menunjukkan bahwa *expressive writing* bermanfaat untuk menurunkan gejala depresi pada mahasiswa. *Expressive writing* mengajak subyek untuk merekonstruksi ulang kejadian masa lalu yang menimbulkan gejala depresi. Subyek menginterpretasikan ulang kejadian tersebut melalui berbagai sudut pandang dan memberi pemaknaan baru terhadap kejadian tersebut (Lepore & Smith, 2002, h.9). Melalui *expressive writing* individu mengalami proses pengembalian fungsi skema kognitif yang normal sehingga berdampak pada respon yang diberikan. Proses ini diharapkan memberi luaran yang positif pula yaitu menurunkan gejala depresi.

Pada kesempatan ini peneliti ingin mengetahui pengaruh *expressive writing* terhadap penurunan gejala depresi mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata. Hingga saat ini belum ada penelitian yang menguraikan jenis depresi dan kriteria gejala depresi yang paling tepat untuk diintervensi menggunakan *expressive writing*. Sehingga dalam penelitian ini peneliti menggunakan mahasiswa dengan segala jenis depresi serta segala penggolongan gejala depresi menurut alat ukur BDI-II

B. Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *expressive writing* terhadap penurunan gejala depresi pada mahasiswa.

C. Manfaat

Penelitian ini dapat memberikan manfaat teoritis dan manfaat praktis yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberi masukan pengetahuan yang berguna bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi klinis dan kesehatan tentang efektivitas *expressive writing* untuk menurunkan gejala depresi.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat menambah masukan penelitian terutama yang berkaitan dengan *expressive writing* serta dapat menjadi referensi intervensi untuk individu yang sedang mengalami depresi.