

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi adalah institusi pendidikan tingkat lanjut yang beroperasi setelah sekolah menengah, yang menyediakan berbagai program akademik dan kegiatan pembelajaran di tingkat yang lebih tinggi daripada pendidikan dasar dan menengah. Institusi ini menawarkan pendidikan tinggi serta pengembangan profesional dalam berbagai disiplin ilmu dan bidang studi (Sedyati, 2022). Perguruan tinggi merupakan komponen yang sangat vital dalam sistem pendidikan suatu negara. Sesuai dengan Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, perguruan tinggi memiliki tanggung jawab utama dalam penyelenggaraan pendidikan tinggi, pelaksanaan kegiatan riset, serta memberikan kontribusi dalam bentuk pengabdian kepada masyarakat (Lian, 2019). Perguruan tinggi merupakan fase pendidikan yang berada setelah tingkat pendidikan menengah, yang memiliki tujuan utama untuk mempersiapkan individu agar memiliki kualifikasi akademik dan profesional yang dapat diterapkan, dikembangkan, serta berkontribusi dalam penciptaan pengetahuan. Selain itu, perguruan tinggi bertujuan untuk memajukan kemampuan berpikir kritis, memperdalam pemahaman terhadap ilmu pengetahuan, dan menanamkan semangat pengabdian serta tanggung jawab terhadap kemajuan bangsa dan negara kepada mahasiswanya (Irnawati, 2019). Perguruan tinggi adalah lembaga pendidikan tinggi yang memiliki dosen sebagai pengajar dan mahasiswa sebagai pesertanya (Sedyati, 2022).

Menurut penjelasan yang terdapat dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah istilah yang mengacu pada individu yang sedang menjalani proses pembelajaran di institusi pendidikan tinggi. Ini mencakup individu yang sedang mengikuti

program sarjana, magister, atau doktor di lembaga pendidikan tingkat lanjut setelah menyelesaikan pendidikan menengah (Homaedi & Yuliana, 2022). Mahasiswa merupakan individu yang sedang mengikuti proses pembelajaran dan terdaftar dalam sebuah perguruan tinggi, seperti universitas, institut, atau politeknik. Mereka aktif dalam menimba ilmu, memiliki tingkat intelektualitas, dan mampu berpikir kritis (Siregar & Putri, 2022). Mahasiswa menjadi salah satu anggota yang diharuskan aktif mengembangkan potensi dengan cara mencari kebenaran ilmiah, pembelajaran serta penguasaan sehingga dengan adanya hal tersebut mahasiswa mempunyai sebuah kebebasan akademik dengan mengutamakan tanggung jawab yang sesuai dengan budaya akademik. Mahasiswa adalah seseorang dengan rentang usia 18 – 25 tahun, yang dapat disebut sebagai remaja akhir sampai dewasa awal, dengan hal ini tugas dari pembinaan usia mahasiswa ini untuk mengatur sebuah kedudukan kehidupan sehari-hari (Silvialorenza et al., 2022). Mahasiswa merupakan kelompok anak remaja yang memasuki fase dewasa awal (Sholikhah dkk, 2019).

Menurut Hurlock (1996) Fase awal dewasa dimulai sekitar usia 18 tahun dan berlanjut hingga sekitar usia 40 tahun merupakan periode penting dalam kehidupan manusia. Pada periode ini, terjadi sejumlah perubahan signifikan baik secara psikologis maupun fisik pada individu. Salah satu ciri utama dari fase ini adalah berkurangnya kemampuan reproduktif, yang sering kali menjadi penanda penting dalam transisi menuju kedewasaan (Putri, 2019). Fase permulaan dewasa menandai puncak transisi dari masa remaja akhir menuju awal dewasa, yang mencakup perkembangan intelektual, fisik, dan emosional individu. Ini merupakan periode di mana individu mengalami transformasi signifikan dalam berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk dalam hal kognisi, fisik, dan kestabilan emosional (Abdul dkk, 2022). Permasalahan yang dialami pada fase ini diantaranya kurang mampu melewati tahap perkembangannya dengan baik yakni ditandai dengan kehilangan

identitas diri, anti sosial serta ada kalanya seseorang akan mengalami kesulitan dalam mengontrol emosional nya, sehingga mengakibatkan perkembangan pada fase ini terganggu atau bisa terhambat (Jannah et al., 2021). Dalam masa dewasa awal, perkembangan pada fase ini dinilai sebagai periode penemuan diri, Pada fase awal dewasa, individu dapat mengalami periode masalah dan ketegangan emosional. Tugas perkembangan semakin kompleks pada periode ini, karena mencapai tujuan dewasa awal menjadi harapan yang tinggi bagi semua orang, termasuk mahasiswa semester akhir yang mengalami tahap ini (Rahim et al., 2022).

Mahasiswa pada tahap akhir studi memiliki tanggung jawab untuk melakukan penelitian yang merupakan bagian dari penyelesaian studinya, yaitu dengan menyusun tugas akhir (Muspawi dkk, 2020). Penyelesaian tahap akhir studi adalah aspek integral dari kriteria akademik yang harus dilalui oleh mahasiswa sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana di lembaga pendidikan tinggi. Penyelesaian tugas akhir ini merupakan suatu kewajiban akademik yang diperlukan oleh setiap mahasiswa sebagai bagian yang tak terpisahkan dari proses akademik mereka. Tugas akhir biasanya dikerjakan oleh mahasiswa yang telah menginjak semester tingkat akhir dan sudah menyelesaikan semua mata kuliah. Dalam penugasan tugas akhir akan menuliskan sebuah karya yang dikerjakan oleh mahasiswa akhir semester dengan melibatkan suatu kemampuan yakni kemampuan inteljen maupun kemampuan emosional (Sani et al., 2022). Proses penyusunan tugas akhir diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan pemahaman yang lebih mendalam dan menyeluruh bagi mahasiswa dalam bidang studi yang mereka geluti. Selain itu, proses ini diharapkan juga dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menerapkan metode ilmiah untuk memecahkan masalah yang kompleks. Namun, bagi mahasiswa yang sudah mencapai semester akhir, penyusunan tugas akhir seringkali menjadi tantangan yang tidak mudah. Meskipun mereka

mungkin memiliki pemahaman teoritis yang cukup, namun proses penyelesaian studi mereka dapat terhambat karena kendala-kendala yang muncul selama proses penyusunan tugas akhir (Muspawi dkk, 2020).

Sering kali mahasiswa mengalami hambatan dalam penyelesaian tugas akhir seperti daya saing pada perkuliahan, tidak adanya dukungan sehingga menimbulkan rasa kehilangan minat untuk mengerjakan, tidak terkontrolnya waktu, penyusunan yang panjang dan juga hambatan-hambatan lainnya (Khair Amal et al., 2020). Mahasiswa juga mempunyai kesulitan dalam kemampuan akademik, kesulitan dalam tulis menulis, kurang ketertarikannya terhadap penelitian, kesulitan dalam mencari literatur, gagal dalam menyusun judul hingga kesulitan menemui dosen pembimbing. Dalam hal ini mahasiswa juga dituntut untuk menjadi pribadi yang dewasa dalam hal apapun karena jejak pendidikannya yang semakin tinggi maka semakin tinggi juga tekanan-tekanan yang dihadapi. Banyaknya hambatan dan tekanan dalam penyusunan tugas akhir ini mengakibatkan keterlambatan dalam penyelesaian, dengan adanya keterlambatan ini dapat menimbulkan dampak psikologis seperti kecemasan, perubahan tingkah laku, stres, hingga mengakibatkan depresi (Suhandiah et al., 2021).

Beck and Alford (2009) menyatakan bahwa gejala depresi pada mahasiswa dapat didefinisikan dengan beberapa perubahan yang spesifik pada mood seperti merasakan kesepian, kesedihan, ketidakpedulian, memiliki konsep diri yang negative seperti suka menyalahkan diri sendiri dan mencela, mempunyai kemunduran dan keinginan untuk menghukum diri sendiri seperti keinginan bunuh diri, melarikan diri, dan bersembunyi, lalu adanya perubahan fisik seperti insomnia, anorexia, dan menurunnya libido, hingga mengalami perubahan tingkat aktifitas seperti menjadi malas sehingga aktifitas menjadi lambat dan kacau (Andri, 2019).

Depresi merupakan salah satu dari jenis mental *illness* atau gangguan Kesehatan jiwa (Mulya & Malik, 2020). Menurut Naele dkk (1996) mendefinisikan depresi sebagai suatu gangguan mood yang mempunyai karakteristik seperti adanya perasaan sedih atau kosong, dan perasaan tertekan, hilangnya minat yang menyenangkan, gangguan pola tidur, mengalami gangguan makan, perasaan tidak berharga, berpikir irasional, kemampuan konsentrasi menurun, hingga muncul pemikiran ingin bunuh diri (Resa dan Subandi, 2019). Depresi merupakan salah satu bentuk gangguan mental yang sering terjadi secara umum dan ditandai oleh gejala seperti gangguan motivasi, emosi, kognitif, dan fungsional gerakan serta perilaku. Individu yang mengalami depresi seringkali mengalami kehilangan harapan, merasa sangat tidak berdaya, dan mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, membuat keputusan, serta menjalankan aktivitas sehari-hari. Beberapa juga mungkin mengalami ketegangan yang berlebihan dan memiliki pikiran untuk mengakhiri hidup (Nurhendriyah, 2020).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasanah & Selviatun (2022), sebanyak 46,2% mahasiswa mengalami tingkat depresi dengan variasi tingkatannya. Di antara mereka, 16% mengalami depresi ringan, 16,8% mengalami depresi sedang, dan 13,4% mengalami depresi berat. Selain itu di jurnal lain juga menyatakan dalam penelitiannya bahwa hasil secara keseluruhan sebesar 32,6% mahasiswa sarjana melaporkan gejala depresi (Lai et al., 2022). Menurut National Alliance on Mental Illness (NAMI) sekitar 49% dalam populasi mahasiswa telah terdiagnosis depresi dan beresiko bunuh diri (Novitayani, 2023). Dalam penelitian *Suicide at Colleges: Rates, Research, and Statistics* (2023) mengemukakan bahwa American College Health Association (ACHA) telah menyurvei hampir 70.000 mahasiswa akhir tentang Kesehatan mental yang dialami dan terdapat 30% mahasiswa positif memiliki pikiran dan perilaku yang berhubungan dengan kematian (Lyss Welding, 2023).

Dalam pencegahan depresi pada mahasiswa akhir salah satunya adalah memerlukan adanya sebuah dukungan sosial. Para peneliti melaporkan bahwa mahasiswa dengan dukungan yang lebih baik memiliki harga diri dan prestasi akademik yang tinggi, kelelahan emosional yang lebih sedikit, kualitas hidup yang baik, dan penyesuaian yang lebih baik terhadap kesulitan (Lai et al., 2022)

Menurut Sarafino dan Smith (2015), dukungan sosial adalah kehadiran individu yang pada dapat meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup seseorang (Sarita, 2020). Dukungan sosial didefinisikan sebagai suatu hubungan interpersonal yang terjalin dan mampu mencegah dampak stress hingga depresi (Hasbi & Alwi, 2021). Dukungan sosial merujuk pada pertukaran energi antara dua individu yang dapat meningkatkan kesejahteraan individu yang menerima. Ini juga dapat diinterpretasikan sebagai pertolongan yang bermanfaat, baik dalam bentuk dukungan materi maupun emosional, yang diberikan kepada seseorang oleh teman, keluarga, individu terdekat, atau pihak lainnya (Dityo & Satwika et al., 2022). Dukungan sosial merujuk pada keterlibatan individu dalam jaringan interpersonal yang mencakup anggota keluarga, teman dekat, tetangga, dan masyarakat secara keseluruhan. Tujuan dari jaringan ini adalah untuk memberikan dukungan kepada individu dalam berbagai bentuk, seperti dukungan psikologis, fisik, atau finansial, saat individu tersebut membutuhkannya. Ini menciptakan sebuah jejaring yang memungkinkan individu untuk merasa didukung dan terhubung dengan orang-orang di sekitarnya (Wardani & Afifah, 2022). Sarafino dan Smith mengemukakan bahwa dukungan sosial merangkum empat elemen inti, yakni dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan afektif. Dukungan emosional mencakup penerimaan, simpati, dan dukungan afektif dari orang lain, sementara dukungan instrumental berkaitan dengan bantuan konkret dalam bentuk tindakan atau sumber daya yang dapat membantu individu mengatasi masalah. Dukungan

informasional melibatkan penyediaan informasi, saran, atau panduan yang berguna untuk mengatasi situasi tertentu, sedangkan dukungan kebersamaan mencakup adanya kehadiran sosial yang membuat individu merasa termasuk dalam suatu kelompok atau komunitas yang peduli (Herawati & Sutarso, 2023).

Hasil observasi yang dilakukan peneliti dengan memantau kegiatan sosial media pada beberapa mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir ditemukan bahwa mahasiswa sering mengeluh tentang hambatan-hambatan yang dialami selama mengerjakan melalui *story WhatsApp* seperti sering mengunggah dan mereplay video tentang keputusan dalam pengerjaan skripsi, mengunggah video permintaan maaf kepada orang tua dikarenakan lamban dalam mengerjakan tugas akhir, serta terdapat mahasiswa yang memilih untuk tidak melanjutkan pengerjaan skripsi dikarenakan rasa malas.

Studi sebelumnya yang dilaksanakan oleh Syahputra dkk. (2019) mengindikasikan adanya korelasi yang signifikan antara dukungan sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa.

Perguruan tinggi merupakan sebuah masa transisi yang signifikan, dimana banyak mahasiswa yang harus tinggal merantau dari tempat tinggalnya untuk mengejar pendidikan yang lebih tinggi. Hal ini membuat sebagian besar mahasiswa memiliki akses yang rendah untuk mendapatkan dukungan dari keluarga dan seseorang, dikarenakan mahasiswa harus bertahan sendirian di kota perantauan, begitu juga dengan mahasiswa yang memilih melanjutkan pendidikannya di kota kelahiran sendiri yang belum tentu mereka mendapatkan dukungan sosial yang membantu mereka untuk bertahan di dunia perkuliahan. Adanya berbagai hambatan menjadi *stressor* tersendiri bagi mahasiswa, sehingga memerlukan adanya dukungan untuk mahasiswa supaya mampu bertahan di dunia perkuliahan hingga akhir.

Berdasarkan pemaparan diatas peneliti tertarik terhadap permasalahan yang terkait dengan hambatan dan tekanan yang dialami

mahasiswa semester akhir hingga bisa mengakibatkan kondisi psikis yang lemah. oleh sebab itu penelitian ini memilih penelitian dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Yang Menempuh Tugas Akhir Di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung”. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mendalami pemahaman tentang tingkat depresi secara lebih rinci pada mahasiswa akhir dan seberapa besar pengaruh dari dukungan sosial terhadap tingkat depresi yang dialami.

B. Rumusan Masalah

Dengan merujuk pada identifikasi masalah yang telah diuraikan sebelumnya, masalah yang akan diselidiki dalam penelitian ini yakni:

1. Bagaimana tingkat dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?
2. Bagaimana tingkat depresi pada mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?
3. Bagaimana pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat depresi pada mahasiswa yang menempuh tugas akhir di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?

C. Tujuan Penelitian

Sebagaimana perumusan masalah penelitian diatas, tujuan dari penelitian ini yakni:

1. Mengetahui tingkat dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung
2. Memperoleh pemahaman mengenai tingkat depresi yang dialami oleh mahasiswa yang saat ini sedang menghadapi tahap penyelesaian tugas akhir di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

3. Memahami dampak dari dukungan sosial terhadap tingkat depresi pada mahasiswa yang sedang menjalani tahap penyelesaian tugas akhir di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Dari perspektif teoritis, penelitian ini memiliki potensi untuk memperluas pemahaman tentang pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat depresi pada mahasiswa yang sedang menghadapi tahap penyelesaian tugas akhir mereka di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Temuan dari penelitian ini juga dapat menjadi sumbangan penting sebagai tambahan referensi bagi penelitian-penelitian yang akan datang.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan mampu memberikan dukungan sosial kepada mahasiswa akhir yang menempuh tugas akhir yang merasa tidak mendapatkan dukungan sosial yang baik, sehingga menjadi penunjang produktivitas dalam kegiatannya. Dari hasil yang diperoleh di penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan sebuah rekomendasi yang berisi saran atau kritik untuk menyusun pedoman dalam mendukung secara sosial dengan sifat yang lebih positif.