

KECENDERUNGAN DEPRESI PADA MAHASISWA DAN PERBEDAAN BERDASARKAN JENIS KELAMIN

¹Trida Cynthia
²Anita Zulkaida

Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma
¹psymagical@yahoo.com
²zulkaida03@yahoo.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran mengenai kecenderungan depresi pada mahasiswa dan melihat perbedaan kecenderungan depresi berdasarkan jenis kelamin. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif berupa studi deskripsi dan uji perbedaan. Subjek penelitian adalah mahasiswa tingkat 3 dan 4, sebanyak 112 orang. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif (rerata, kategori) dan uji perbedaan T test independent sample. Hasil menunjukkan bahwa secara umum kategori subjek adalah minimal depression (tidak ada depresi). Berdasarkan jenis kelamin, tidak perbedaan kecenderungan depresi secara signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan

Kata Kunci: depresi, mahasiswa, jenis kelamin

ABSTRACT

The aim of this research was to have a picture of depression and differentiability in college students based on their gender. The method was quantitative descriptive and T-test. The subject was 112 students in 3rd and 4th grade. Data analysis was using descriptive analysis (mean, category) and T-test independent sample. The result, for subject category was minimal depression (no depression). Based on gender, there was no significant differentiation in depression between both college students, men and women.

Key words : depression, college students, gender

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Masa remaja adalah masa perkembangan yang paling krusial, karena di akhir periodenya seorang remaja harus menghadapi sendiri kemanakah identitas egonya akan dibentuk (Feist & Feist 2002). Hurlock (1994) mengatakan bahwa dibandingkan dengan kelompok anak dan orang tua, periode remaja merupakan periode yang paling berat. Masa ini merupakan masa yang penuh perubahan, baik anatomis, fisiologis, fungsi emosional dan intelektual serta hubungan sosial, sebelum mencapai titik kulminasinya pada usia dewasa.

Menurut Cole (1963) perubahan dari anak-anak yang tergantung menjadi individu yang mandiri, menyebabkan remaja harus menyesuaikan diri dengan banyak hal, yaitu yang berhubungan dengan kematangan emosional, mengembangkan ketertarikan terhadap lawan jenis, kematangan sosial, kemandirian di luar rumah, kematangan mental, permulaan dari kemandirian secara finansial, menggunakan waktu luang secara tepat atau yang disebut dengan *proper uses of leisure*, cara memandang kehidupan, dan identifikasi diri sendiri.

Kondisi tersebut menunjukkan banyaknya masalah yang dihadapi

remaja, yang harus diatasi. Jika banyak masalah yang tidak teratasi, sangat mungkin menyebabkan remaja menjadi merasa kecewa, menjadi tidak menghargai diri sendiri serta menganggap dirinya sebagai orang yang gagal atau tidak mampu. Kondisi ini jika berkelanjutan akan dapat menyebabkan depresi pada remaja. Depresi menurut Nevid, dkk. (2005), adalah periode kesedihan dari waktu ke waktu, merasa sangat terpuruk, menangis, kehilangan minat pada berbagai hal, sulit untuk berkonsentrasi, berharap hal terburuk akan terjadi, atau bahkan mempertimbangkan untuk bunuh diri. Konsep ini sesuai dengan pendapat Davison dkk. (2006) bahwa depresi merupakan kondisi emosional yang biasanya ditandai dengan kesedihan yang amat sangat, perasaan tidak berarti dan bersalah, menarik diri dari orang lain, tidak dapat tidur, kehilangan selera makan, hasrat seksual, dan minat serta kesenangan dalam aktivitas yang biasa dilakukan.

Haye (1993) mengatakan bahwa faktor penyebab dari depresi antara lain adalah adanya tujuan-tujuan yang tidak tercapai yang menyebabkan kekecewaan serta adanya kegagalan yang menyebabkan kurangnya penghargaan terhadap diri. Gilbert (dalam Feltham & Horton 2006) mengatakan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan depresi antara lain berhubungan dengan ekonomi. Anak-anak dan remaja yang besar dengan orang tua yang depresi juga cenderung akan terpengaruh perkembangan secara sosial dan intelektualnya. Telah dipastikan bahwa satu dari lima orang mempunyai resiko untuk menderita episode depresi dalam satu waktu di kehidupan mereka. Keadaan ini tidak memandang kelas dan status sosial individu.

Selanjutnya Morrison (1995) berdasarkan DSM IV mengatakan bahwa karakteristik individu yang mengalami

depresi berkaitan dengan mood yang selalu merasa sangat sedih atau terlihat sedih terhadap seseorang atau sesuatu hal, minat atau keinginan yang hampir setiap hari menurun, pengurangan atau peningkatan pola makan sebanyak 5 % dalam per bulannya atau rasa lapar akan sangat menurun atau meninggi setiap harinya, hampir setiap hari individu tidur dalam waktu yang sangat lama, hampir setiap hari pula individu akan terlihat sangat aktif atau sebaliknya aktivitasnya sangat menurun drastis, individu pun akan terlihat lelah atau kehilangan energi hampir setiap hari, biasanya individu juga hampir setiap hari akan merasa dirinya tidak berharga atau merasa bersalah terhadap sesuatu hal yang tidak diketahuinya, individu pun hampir setiap hari akan mengalami kesulitan atau bermasalah dengan pikirannya untuk menentukan sesuatu atau tidak mampu berkonsentrasi, mereka juga akan terus menerus berpikir tentang kematian atau tentang bunuh diri dengan atau tanpa rasa sakit, atau telah mencoba untuk melakukan bunuh diri.

Penelitian ini mencoba melihat gambaran kecenderungan depresi pada mahasiswa, yang secara umum berada pada tahap remaja. Selain itu ingin dilihat perbedaan kecenderungan depresi pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin.

METODE PENELITIAN

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif berupa studi deskriptif (*descriptive research*) dan uji perbedaan

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat 3 dan 4 berusia antara 18 sampai 21 tahun

(berada pada tahap perkembangan remaja akhir) berjumlah 112 orang.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan BDI (*Beck Depression Inventory*)

Teknik Analisis data

PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Dari hasil perhitungan skor kecenderungan depresi subjek (BDI)

Data yang diperoleh dianalisis dengan statistik deskriptif untuk mendapatkan gambaran kecenderungan depresi pada subjek (rerata, kategori) dan uji perbedaan (*T-test independent samples*) untuk melihat perbedaan kecenderungan depresi berdasarkan jenis kelamin subjek.

diperoleh rerata dan kategori subjek sebagai berikut:

Tabel 1.
 Kategori Kecenderungan Depresi Pada Subjek

BDI (<i>Beck Depression Inventory</i>)	N	Rerata Subjek	Kategori
Total	112	9.09	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Minimal depression</i> (tidak ada depresi) (Marnat, 2003) • Naik turunnya perasaan tergolong wajar (Burns, 1988)
Laki-laki	57	9.05	
Perempuan	55	9.13	

Untuk uji perbedaan kecenderungan depresi berdasarkan jenis kelamin diperoleh skor F sebesar .109 ($p = .742$) dengan skor t sebesar -.041 ($p = .968$). Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kecenderungan depresi secara signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan.

Berdasarkan perhitungan jumlah skor untuk setiap aspek dari depresi (BDI), diketahui urutan aspek depresi yang paling banyak dikeluhkan berdasarkan jenis kelamin adalah sebagai berikut :

Tabel 2
 Aspek Depresi Yang Paling Banyak Dikeluhkan Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Laki-Laki		Perempuan	
Aspek	Skor	Aspek	Skor
<i>Fatigability</i> (kelelahan)	45	<i>Fatigability</i> (kelelahan)	42
<i>Retardation</i> (kemunduran kerja)	38	<i>Somatic pre-occupation</i> (ter-preokupasi pada simptom somatik)	39
<i>Expectation of punishment</i> (mengharap hukuman)	35	<i>Expectation of punishment</i> (mengharap hukuman)	36

Diskusi Hasil

Hasil analisis menunjukkan bahwa secara umum kategori subjek

adalah *minimal depression* atau tidak ada depresi. Kondisi ini menunjukkan

bahwa naik turunnya perasaan yang dialami subjek masih dalam kategori wajar. Ada beberapa kemungkinan yang dapat menyebabkan secara umum subjek penelitian tidak mengalami depresi. Banyaknya masalah yang dialami subjek tampaknya mampu diatasi subjek dengan cukup baik. Sebagai mahasiswa tingkat 3

dan 4, subjek penelitian pasti telah banyak menghadapi berbagai masalah yang memerlukan proses penyesuaian, baik yang berkaitan dengan masalah akademik, keluarga, pribadi ataupun sosial. Pengalaman subjek dalam menghadapi berbagai masalah serta tuntutan terhadap subjek sebagai mahasiswa untuk terbiasa menganalisis masalah akan mendukung mereka dalam mengasah keterampilan mencari solusi (*active coping*), yang sangat mungkin berpengaruh terhadap cara subjek dalam mengatasi masalah dan menurunkan kecenderungan untuk depresi. Aiskal (dalam Sadock & Sadock, 2000) juga menyatakan keberhasilan mengatasi berbagai masalah akan dapat meningkatkan harga diri, yang dapat berpengaruh dalam menurunkan kecenderungan untuk mengalami depresi.

Kondisi di atas juga dapat menjelaskan mengapa tidak ada perbedaan kecenderungan depresi secara signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan, walaupun secara umum teori menyatakan bahwa perempuan cenderung mengalami depresi dibandingkan laki-laki.

Hal itu seperti yang dinyatakan oleh Steinberg (2002) bahwa, sejak awal dimulainya masa pubertas sampai dengan dewasa akhir, perempuan lebih dimungkinkan untuk menderita depresi klinis daripada laki-laki. Penyebabnya antara lain pengaruh genetik, perubahan hubungan sosial pada masa-masa puber, aturan masyarakat yang menyebabkan konflik sehingga menimbulkan rasa tidak berdaya dan kecemasan, yang selanjutnya akan menyebabkan depresi, mengalami stres yang berujung pada saat bersamaan, bereaksi menggunakan perasaan saat menghadapi stres, lebih memperhatikan keadaan sekitarnya dan lebih sensitif terhadap hubungan interpersonal, serta lebih menggunakan penyelesaian masalah secara emosional.

Adapun Gilbert (dalam Feltham & Horton 2006) dan Nolen-Hoeksema (dalam Neale, Davison & Haaga, 1996) menyatakan bahwa perempuan memiliki kemungkinan dua kali lebih banyak untuk mengalami episode depresi daripada laki-laki, dan kebanyakan masalahnya berhubungan dengan masalah psikologis dan sosial.

Penelitian menunjukkan bahwa perbedaan depresi antar jenis kelamin antara lain karena adanya faktor biologis seperti genetik atau hormon endokrin perempuan, faktor psikososial seperti diskriminasi sosial (Weissman & Kleiman, 1977), proses pembelajaran pada perempuan untuk merasa tidak berdaya (*learned helplessness*) (Weissman & Kleiman, 1977; Neale, Davison & Haaga, 1996), peran sosial yang tidak mendukung perempuan untuk merasa kompeten (Chesler dalam Neale, Davison & Haaga, 1996), perbedaan *response style* atau cara-cara yang dilakukan untuk mengatasi emosi-emosi negatif, dimana laki-laki biasanya melakukan aktivitas untuk mengalihkan mood seperti olah raga atau melihat TV (Nolen-Hoksema dalam Neale, Davison & Haaga, 1996) atau *active coping* (Sadock & Sadock, 2000), sedangkan perempuan seringkali banyak merenungi situasi dan menyalahkan diri atas situasi yang terjadi (Sadock & Sadock, 2000), atau respon perempuan ketika mengalami kesedihan yang cenderung untuk membesar-besarkan situasi dan menyalahkan dirinya (Nolen-Hoksema dalam Neale, Davison & Haaga, 1996).

Tetapi kondisi subjek sebagai mahasiswa memungkinkan para mahasiswa perempuan mengalami proses pembelajaran untuk tetap merasa berdaya dan kompeten. Masyarakat juga biasanya cenderung untuk tidak melakukan diskriminasi sosial dan peran sosial pun cukup mendukung mahasiswa perempuan untuk merasa kompeten.

Berdasarkan perhitungan jumlah skor untuk setiap aspek dari depresi (BDI), diketahui bahwa urutan teratas atau aspek depresi yang paling banyak dikeluhkan baik oleh mahasiswa laki-laki maupun perempuan adalah *fatigability* atau kelelahan. Hal ini berarti bahwa secara umum gejala yang paling banyak dirasakan subjek penelitian ketika mereka merasa depresi adalah menjadi mudah lelah atau merasa lebih lelah daripada biasanya. Untuk urutan kedua, untuk mahasiswa laki-laki adalah merasa tidak dapat bekerja sebaik waktu-waktu sebelumnya. Sedangkan urutan kedua pada mahasiswa perempuan adalah merasa lebih cemas berkaitan dengan masalah-masalah fisik. Untuk urutan ketiga, baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan merasa bahwa segala yang terjadi pada mereka adalah karena merasa bahwa mereka sedang dihukum. Dari gambaran diatas juga terlihat bahwa mahasiswa perempuan lebih banyak merasakan gejala secara fisik dibandingkan mahasiswa laki-laki.

PENUTUP

Kesimpulan

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak ada depresi pada subjek penelitian, naik turunnya perasaan yang dialami subjek masih dalam kategori wajar. Berdasarkan jenis kelamin, tidak ditemukan adanya perbedaan kecenderungan depresi secara signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Secara umum, beberapa aspek depresi yang lebih sering dirasakan subjek dibandingkan aspek yang lain adalah lebih cepat merasa lelah, merasa bahwa dirinya mungkin sedang dihukum, merasa menjadi lebih mudah marah, merasa pekerjaannya tidak sebaik biasanya serta merasa lebih mudah mengalami gangguan fisik.

Saran

Untuk penelitian lebih lanjut akan lebih baik jika mengambil subjek yang jauh lebih besar, juga mengambil subjek dari kelompok yang berbeda, misalkan remaja dengan pendidikan SMA maupun SMP, atau ibu rumah tangga dan wanita bekerja, serta berdasar data demografi lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Akiskal, H.S (2000) Chapter 14.1 : Mood disorder. Introduction and overview. In *Kaplan and Sadock's comprehensive textbook of psychiatry*. 7th edition. Ed. By Sadock, B.J & Sadock, V.A. Lippincott Williams and Wilkins Publishers, New York.
- [2] Cole, L. (1963). *Psychology of adolescence*. 5th edition. Holt, Rinehart and Winston, Inc, New York.
- [3] Davison, G.C., Neale, J.M., Kring, A.M. (2006). *Psikologi abnormal-edisi ke-9*. (Penerjemah: Noermalasari Fajar). PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- [4] Feist, J., & Feist, G.J. (2002). *Theories of personality*. 5th edition. The Mc Graw-Hill Companies, Inc, New York.
- [5] Feltham, C., & Horton, I. (2006). *Counseling and psychotherapy. The Sage Handbook*. 2nd edition British: Sage Publication, Ltd.
- [6] Haye, T.L. (1993). *How to win over depression*. (Terjemahan). Dahara Publishing, Semarang.
- [7] Hurlock, E. B. (1994). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan edisi Kelima*. Alih Bahasa: Istiwidayanti & Soedjarwo. Penerbit Erlangga, Jakarta.
- [8] Marnat, G.G. (2003). *Handbook of psychological assesment-4th*

- edition*. John Wiley & Sons, Inc, Canada.
- [9] Morrison, J. (1995). *DSM-IV made easy: The clinician's guide to diagnosis*. The Guilford Press, New York.
- [10] Neale, J.M; Davison, G.C & Haaga, D.A.F (1996) *Exploring abnormal psychology*. John Wiley & Sons, Canada.
- [11] Nevid, J.S., Rathus, S.A., Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal-edisi ke-5*. Alih Bahasa: Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Penerbit Erlangga, Jakarta.
- [12] Steinberg, L. (2002). *Adolescence*. 4th edition. Mc Graw-Hill, Inc, New York.
- [13] Weissman, M.M & Klerman, G.L (1977). Sex differences and the epidemiology of depression. *Arch Gen Psychiatry*, 34 (1), 98-111