



HUBUNGAN KEMAMPUAN ADAPTASI DAN TEMPAT TINGGAL DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA MAHASISWA BARU

Relationships on Adaptation Abilities and Residence With Depression Levels in New Students

Ajeng Febrianti Rahayu¹, Bagas Aidi², Meirina Mega Rizki¹, Ayik Miirayanti Mandagi³

¹Departemen Kesehatan Dan Keselamatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga di Banyuwangi, Banyuwangi, Indonesia

²Departemen Kesehatan Lingkungan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga di Banyuwangi, Banyuwangi, Indonesia

³Departemen Epidemiologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, PSDKU Universitas Airlangga di Banyuwangi, Banyuwangi, ajeng.febrianti.rahayu-2017@fkm.unair.ac.id

ARTICLE INFO

Article History:

Received:
December, 13th,
2020

Revised:
From
December, 18th,
2020

Accepted:
January, 18th,
2021

Published
online April,
28th, 2021

ABSTRACT

First year student are one of the groups that are prone to depression. This is because the first year student is in a transition period or in a new condition that initially senior high school student becomes a college student. In addition, busy schedules, new learning environments and homesickness can trigger depression in college students. This study used a cross sectional study design. Respondents in this study were new students of the Study Program Outside the Main Campus (PSDKU) of Airlangga University in Banyuwangi, class 2019 with a total of 110 students. Depression levels were obtained from the Beck Depression Inventory (BDI-II) questionnaire. Meanwhile, the adaptability was obtained from the Communicative Adaptability Scale (CAS) questionnaire and the place of residence was obtained from questions about where to live during college. A total of 53 out of 110 students (49,1%) experienced low depression and students who experienced high depression were 57 out of 110 students (50,9%). The results of the chi square test regarding the relationship between residence and the level of depression of new students, obtained data $p = 0.008$ ($p < 0.05$). Chi-square test results regarding the relationship between adaptation ability and depression level of new students, obtained data $p = 0.001$ ($p < 0.05$). There is a relationship between residence and adaptability with the degree of depression of new students. Higher education institutions are expected to pay more attention to the psychological conditions of students and new students are expected to maintain good coping management in facing the new environment.

Keywords: depression level, adaptability, place to live, new students

ABSTRAK

Mahasiswa baru adalah salah satu kelompok yang rentan mengalami depresi. Hal ini dikarenakan mahasiswa baru berada pada masa transisi atau suatu kondisi baru yang awalnya siswa SMA menjadi mahasiswa. Selain itu, jadwal yang padat, lingkungan belajar yang baru dan homesickness dapat memicu depresi pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *crosssectional*. Responden pada penelitian ini yaitu mahasiswa baru Program Studi Diluar Kampus Utama (PSDKU) Universitas Airlangga di Banyuwangi angkatan 2019 dengan jumlah 110 mahasiswa. Tingkat Depresi didapatkan dari kuisioner *Beck Depression Inventory* (BDI-II). Sedangkan kemampuan adaptasi didapatkan dari kuisioner *Communicative Adaptability Scale* (CAS) dan tempat tinggal didapatkan dari pertanyaan mengenai tempat tinggal selama kuliah. Sebanyak 49,1% (53 dari 110 mahasiswa) mengalami depresi ringan dan mahasiswa yang mengalami depresi berat sebanyak 50,9% (57 dari 110 mahasiswa). Hasil uji *chisquare* mengenai hubungan tempat tinggal dengan tingkat depresi mahasiswa baru, diperoleh data $p=0,008$ ($p<0,05$). Hasil uji *chisquare* mengenai hubungan kemampuan adaptasi dengan tingkat depresi mahasiswa baru, diperoleh data $p=0,001$ ($p<0,05$). Terdapat hubungan antara tempat tinggal dan kemampuan adaptasi dengan tingkat depresi mahasiswa baru. Institusi perguruan tinggi diharapkan lebih memperhatikan kondisi psikologis mahasiswa dan mahasiswa baru diharapkan tetap mempertahankan manajemen koping yang baik dalam menghadapi lingkungan baru.

Kata Kunci: tingkat depresi, kemampuan adaptasi, tempat tinggal, mahasiswa baru

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu komponen individu agar dapat dikatakan sehat. Kesehatan mental yang baik dapat ditunjukkan ketika kondisi batin berada dalam keadaan tenang dan tenang sehingga memungkinkan individu dapat menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitarnya (Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, 2018). Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan mental adalah kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres, bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan aktif di komunitasnya. Selain kesehatan fisik, kesehatan mental juga penting. Kesehatan mental merupakan aspek mendasar bagi kemampuan seorang individu untuk berpikir, bekerja, berekspressi, dan berkarya. Seorang individu dapat dikatakan sehat, tidak sekedar bebas dari penyakit fisik saja, namun kesehatan mental juga menentukan kesehatan seorang individu secara utuh. Jika seorang individu tidak mampu melakukan hal-hal yang disebutkan WHO tersebut ada kemungkinan kesehatan mental seseorang sedang mengalami gangguan, atau sering disebut sebagai gangguan mental (Department of Health and Human Services (HHS), 2017; World Health Organization, 2018).

Salah satu gangguan kesehatan mental yang terjadi di Indonesia adalah depresi. Depresi merupakan gangguan kesehatan mental yang ditandai dengan kemurungan, kelesuhan, tidak ada gairah hidup, merasa tidak berguna, kekecewaan yang mendalam, dan rasa putus asa setidaknya selama dua minggu. Bahkan depresi dapat menimbulkan pikiran kematian dan keinginan bunuh diri pada seseorang (World Health Organization, 2017). Depresi merupakan masalah yang sangat serius karena merupakan urutan ke-4 penyakit dunia (Eka Rezki, Murtiani and

Ilyas, 2014). *World Health Organization* (WHO) memperkirakan bahwa depresi akan menjadi penyakit dengan beban global kedua terbesar di dunia setelah penyakit jantung iskemik pada tahun 2020 (Hadianto, 2014). Sebanyak lebih dari 264 juta orang diseluruh dunia mengalami depresi (World Health Organization, 2020). Riskesdas 2018, 6,2% orang yang berumur 15 -24 tahun mengalami depresi. Gangguan depresi (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Pada penelitian yang dilakukan terhadap 182 mahasiswa berbagai fakultas di Amerika, dilaporkan bahwa mahasiswa yang mengalami depresi sebanyak 11,1% berjenis kelamin laki-laki dan 13,2% berjenis kelamin perempuan (Martasari and Ediati, 2018). Hal ini juga didukung dari hasil survei yang dilakukan (Aulia, 2012) yang menyatakan bahwa prevalensi depresi yang terjadi pada mahasiswa lebih tinggi dibandingkan populasi pada umumnya. Selain itu pada penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Surabaya pada tahun 2020 menemukan bahwa usia, jenis kelamin dan tahun angkatan mahasiswa menjadi faktor determinan terhadap tingkat depresi, sedangkan berdasarkan distribusi jenis kelamin dari penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Banyuwangi tahun 2020, pada perempuan ditemukan lebih banyak tingkat depresi yang tinggi. (Prayogi, A. R. I. Y, 2020; Aidi, B, 2020). Mahasiswa menurut KBBI adalah orang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2016). Masalah depresi pada mahasiswa berawal dari kondisi stres yang semakin lama menjadi depresi (Karin, 2017). 85% depresi ditimbulkan oleh stress dalam hidup (Yuliza, 2015). Pada penelitian yang dilakukan di *Zianudin Medical University* dengan responden 252 mahasiswa menunjukkan prevalensi stres tertinggi pada mahasiswa tahun pertama yaitu 73% sedangkan tahun kedua, ketiga dan keempat secara berturut-turut sebesar

66%,49% dan 47% (Maulina and Sari, 2018).

Berdasarkan penelitian Rachmat, dkk menunjukkan bahwa dari 21 orang yang mengalami depresi ringan dan sedang, 12 orang diantaranya merupakan mahasiswa tingkat pertama sedangkan 9 orang lainnya merupakan mahasiswa tingkat ke empat (Rachmat, Akbar and Hendryanny, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa depresi lebih banyak dialami oleh mahasiswa tingkat pertama. Tingginya gejala depresi pada tahun pertama disebabkan oleh perubahan lingkungan belajar yang baru, jadwal yang padat dan *homesickness* karena banyaknya mahasiswa yang merantau dan tinggal jauh dari orang tuanya (Karin, 2017). Hal ini terkait dengan kemampuan adaptasi dan tempat tinggal selama kuliah. Hasil penelitian Fyana Azara dan Noorizki tahun 2019 menunjukkan bahwa kemampuan adaptasi berkorelasi negatif dan signifikan pada mahasiswa baru di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang yang memiliki arti semakin tinggi atau baik kemampuan adaptasi mahasiswa, maka tingkat stress rendah, begitu sebaliknya (Azara and Noorizki, 2019). Berdasarkan penelitian Miranda ayu terdapat perbedaan antara tingkat depresi mahasiswa yang tinggal sendiri dengan yang tinggal bersama orang tua. Mahasiswa yang tinggal sendiri memiliki tingkat depresi lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal dengan orang tua (Amelia, 2016).

Kampus PSDKU Universitas Airlangga di Banyuwangi merupakan salah satu kampus Universitas Airlangga diluar Kota Surabaya. Dapat dikatakan bahwa kampus ini merupakan kampus baru, sehingga saat ini kampus Banyuwangi masih dalam tahap perkembangan. Pada tahap ini, kampus masih berupaya untuk memenuhi kebutuhan mahasiswa agar tidak terjadi kesenjangan yang dapat mengganggu atau menghambat produktivitas akademik terutama pada mahasiswa baru. Berdasarkan hasil riset diatas, masih belum ada penelitian mengenai kemampuan

adaptasi, tempat tinggal dan tingkat depresi pada mahasiswa tingkat pertama dikampus baru PSDKU Universitas Airlangga di Banyuwangi. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan di kampus PSDKU Universitas Airlangga di Banyuwangi dengan tujuan untuk menganalisis hubungan kemampuan adaptasi dan tempat tinggal dengan tingkat depresi pada mahasiswa baru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 20 Mei hingga 07 Juni 2020. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa baru Program Studi Diluar Kampus Utama (PSDKU) Universitas Airlangga di Banyuwangi angkatan 2019, dengan jumlah populasi 149 mahasiswa yang tersebar di empat program studi yaitu Kesehatan Masyarakat, Akuntansi, Akuakultur dan Kedokteran Hewan. Berikut perhitungan sampel menggunakan rumus slovin :

$$\text{Rumus: } n = \frac{N}{1+N(d^2)}$$

Keterangan:

N : Besarnya populasi

n : Besarnya sampel

d^2 : Tingkat kepercayaan/ketepatan yang diinginkan 5%

$$n = \frac{149}{1 + 149 (d_2)}$$

$$n = \frac{149}{1 + 149 (0,05)^2}$$

$$n = \frac{149}{1 + 149 (0,0025)}$$

$$n = \frac{149}{1,3725}$$

$$n = 108,561 \approx 109$$

Berdasarkan perhitungan rumus slovin diatas, jumlah sampel minimal yaitu 109 mahasiswa angkatan 2019 Program Studi Diluar Kampus Utama Universitas Airlangga di Banyuwangi. Penentuan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Kriteria responden yaitu mahasiswa aktif angkatan 2019 yang berasal dari program studi akuntansi

/akuakultur /kesehatan masyarakat/ kedokteran hewan dan bersedia menjadi responden. Variabel independen pada penelitian ini adalah tingkat kemampuan adaptasi, dan tempat tinggal, sedangkan variabel dependen pada penelitian ini adalah tingkat depresi. Tingkat kemampuan adaptasi diukur menggunakan *Communicative Adaptability Scale (CAS)*, sedangkan tingkat depresi diukur menggunakan *Beck Depression Inventory-II (BDI-II)*. *Communicative Adaptability Scale (CAS)* merupakan ukuran yang multidimensi terdiri dari enam dimensi utama, antara lain *social composure, social confirmation, social experience, appropriate disclosure, wit, dan articulation*. Skor CAS dibagi menjadi 2 kategori berdasarkan *mean* yaitu rendah (kurang dari 102) dan tinggi (lebih dari sama dengan 102) Kuisisioner BDI-II memuat 21 item untuk menaksir intensitas depresi pada orang sehat dan maupun sakit secara fisik. Setiap item terdiri 4 pernyataan yang bisa mengindikasikan gejala depresi tertentu. Skor BDI II dikategorikan berdasarkan nilai median data dengan 2 kategori yaitu berat (lebih dari 10) dan ringan (kurang dari 10). Variabel tempat tinggal ditunjukkan dengan 1 pertanyaan pada kuisisioner mengenai tempat tinggal selama kuliah di PSDKU UNAIR di Banyuwangi. Pengambilan data dilakukan dengan cara membagikan kuisisioner secara *online*. Pengolahan data menggunakan program SPSS. Uji *chi square* digunakan untuk melihat hubungan variabel independen dan dependen dengan tingkat kemaknaan $\alpha \leq 0,05$.

HASIL

Banyaknya responden yang memenuhi kriteria sample pada penelitian ini yaitu sebanyak 110 orang.

Hasil penelitian berdasarkan Tabel.1 menunjukkan jenis kelamin mahasiswa baru program studi diluar kampus utama Universitas Airlangga di Banyuwangi menunjukkan bahwa jumlah

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	74	67,3
Laki-laki	36	32,7
Umur		
18	19	17,3
19	73	66,4
20	14	12,7
21	4	3,6
Program Studi		
Kesehatan Masyarakat	38	34,5
Akuntansi	22	20,0
Akuakultur	31	28,2
Kedokteran Hewan	19	17,3
Kota Asal		
Banyuwangi	39	35,5
Luar Banyuwangi	71	64,5

Sumber : Data primer, 2020

responden perempuan (67,3%) lebih banyak daripada jumlah responden laki-laki (32,7%). Responden paling banyak berumur 19 tahun (66,4%), sisanya berumur 18,20,21. Sebanyak 34,5% responden berasal dari program studi kesehatan masyarakat, 28,% berasal dari program studi akuakultur, 20,0% dari program studi akuntansi dan 17,3% berasal dari program studi kedokteran hewan. Responden lebih banyak yang berasal dari luar kota Banyuwangi yaitu sebesar 64,5%. Sedangkan responden yang berasal dari Banyuwangi sebesar 35,5%.

Tabel 2. Distribusi Responden berdasarkan Variabel Independen dan Dependen.

Variabel	Frekuensi	Pesentase (%)
Tempat Tinggal		
Kos	62	56,4
Bersama Orang Tua	48	43,6
Tingkat Kemampuan Adaptasi		
Rendah	54	49,1
Tinggi	56	50,9
Tingkat Depresi		
Ringan	53	48,2
Berat	57	51,8

Sumber : Data primer, 2020

Hasil penelitian berdasarkan Tabel 2 menunjukkan tingkat depresi mahasiswa baru PSDKU Universitas Airlangga di

daripada mahasiswa dengan kemampuan adaptasi yang rendah. Jumlah responden mahasiswa baru dengan kemampuan

Tabel 3. Hubungan antara Tempat Tinggal dengan Tingkat Depresi Mahasiswa Baru PSDKU Universitas Airlangga di Banyuwangi.

Tempat Tinggal	Tingkat Depresi				Total	p-value	OR
	Ringan		Berat				
	n	%	n	%			
Kos	23	43,4	39	68,4	62	0,008	0,354
Tinggal bersama orang tua	30	56,6	18	31,6	48		
Total	53	100,0	57	100,0	110		

Sumber : Data primer, 2020

Tabel 4. Hubungan antara Kemampuan Adaptasi dengan Tingkat Depresi Mahasiswa Baru PSDKU Universitas Airlangga di Banyuwangi.

Kemampuan Adaptasi	Tingkat Depresi				Total	p-value	OR
	Ringan		Berat				
	n	%	n	%			
Rendah	17	32,1	37	64,9	54	0,001	0,255
Tinggi	36	67,9	20	35,1	56		
Total	53	100,0	57	100,0	110		

Sumber : Data primer, 2020

Banyuwangi menunjukkan bahwa jumlah responden yang memiliki tingkat depresi berat lebih banyak daripada mahasiswa yang memiliki tingkat depresi ringan. Jumlah responden yang memiliki tingkat depresi berat sebesar 51,8% (57 dari 110 responden). Sedangkan jumlah mahasiswa yang memiliki tingkat depresi ringan sebesar 48,2% (53 dari 110 orang).

Hasil penelitian berdasarkan tempat tinggal pada mahasiswa baru PSDKU Universitas Airlangga di Banyuwangi menunjukkan bahwa responden yang tinggal dikos lebih banyak daripada responden mahasiswa yang tinggal bersama orang tua. Sebanyak 62 orang responden dari 110 orang (56,4%) bertempat tinggal dikos selama perkuliahan di PSDKU universitas Airlangga di Banyuwangi. Sedangkan jumlah responden yang bertempat tinggal bersama orang tua sebesar 48 dari 110 orang (43,6%).

Hasil penelitian berdasarkan kemampuan adaptasi mahasiswa baru PSDKU Universitas Airlangga di Banyuwangi menunjukkan bahwa kemampuan adaptasi tinggi lebih banyak

adaptasi yang tinggi sebanyak 56 orang dari 110 orang (50,9%). Sedangkan 54 orang responden (49,1%) memiliki kemampuan adaptasi rendah.

Dari hasil analisa bivariat yang dapat dilihat pada Tabel 3, ditemukan bahwa dari 53 orang yang memiliki tingkat depresi ringan diketahui bahwa 30 orang (56,6%) bertempat tinggal bersama orang tua dan 23 orang (43,4%) bertempat tinggal dikos selama perkuliahan. Sedangkan dari 57 responden yang memiliki tingkat depresi berat diketahui 39 orang (68,4%) bertempat tinggal di kos dan 18 orang (31,6%) bertempat tinggal Bersama orang tua. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chisquare*, diperoleh data $p = 0,008$. Nilai p yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), dengan demikian dapat dibuktikan secara statistik adanya hubungan yang bermakna antara tempat tinggal selama perkuliahan dengan tingkat depresi pada mahasiswa baru. Sedangkan Nilai OR = 0,354 yang berarti bahwa mahasiswa baru yang bertempat tinggal dikos 0,4 kali lebih berisiko daripada yang bertempat tinggal bersama orang tua.

Dari hasil analisa bivariat yang dapat dilihat pada Tabel 4, ditemukan bahwa dari 53 orang yang memiliki tingkat depresi ringan diketahui bahwa 36 orang (67,9%) yang memiliki kemampuan adaptasi tinggi dan 17 (32,1%) orang yang memiliki kemampuan adaptasi rendah. Sedangkan dari 57 responden yang memiliki tingkat depresi berat diketahui bahwa 37 orang (64,9%) memiliki kemampuan adaptasi rendah dan 20 orang (35,1%) yang memiliki kemampuan adaptasi tinggi. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chisquare*, diperoleh data $p = 0,001$. Nilai p yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), dengan demikian dapat dibuktikan secara statistik adanya hubungan yang bermakna antara kemampuan adaptasi selama perkuliahan dengan tingkat depresi pada mahasiswa baru. Nilai OR = 0,255 yang berarti bahwa mahasiswa baru yang memiliki kemampuan adaptasi rendah 0,3 kali lebih berisiko dibandingkan mahasiswa baru yang memiliki kemampuan adaptasi tinggi.

PEMBAHASAN

Depresi merupakan gangguan suasana perasaan (*mood*) yang berhubungan dengan perasaan sedih dimana 3 gejala utamanya yaitu anhedonia, anergi, dan afek depresif (Hardjoesanto and Jusup, 2017). Mahasiswa baru merupakan kelompok yang rentan mengalami depresi. Hal ini dikarenakan suatu kondisi baru atau masa transisi seorang siswa menjadi mahasiswa (Widyastuti, 2017). Depresi pada mahasiswa baru bisa juga berasal dari dalam dirinya maupun lingkungannya. Menurut Gail, Evans, dan Bellerose dalam Khairunnisa pada masa transisi ini, individu dituntut untuk mampu beradaptasi dengan berbagai aspek kehidupan secara bersamaan (Khairunnisa, 2019).

Secara umum diperoleh data bahwa dari 110 responden, 53 orang mengalami depresi ringan dan 57 orang mengalami depresi berat. Hasil tersebut didapatkan

setelah skor depresi berdasarkan kuisioner BDI II didapatkan kemudian data dikategorikan berdasarkan nilai median data dengan 2 kategori yaitu berat dan ringan. Pengkategorian data hasil kuisioner BDI II ini juga dilakukan oleh (Rosviantika, 2013) pada skripsinya untuk mengetahui tingkat depresi pada penderita kanker serviks, pengkategorian ini disarankan untuk jumlah sampel yang kecil. Berdasarkan nilai median data diketahui 10, sehingga tingkat depresi seseorang dikatakan berat apabila skor lebih dari sama dengan 10 dan tingkat depresi ringan apabila skor depresi kurang dari 10.

Jumlah responden yang mengalami tingkat depresi berat lebih banyak daripada responden yang memiliki tingkat depresi ringan. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Karin, 2017), dalam penelitiannya mahasiswa tingkat pertama atau mahasiswa baru paling banyak mengalami depresi berat yaitu sebesar 29,31%, Selanjutnya dilanjutkan dengan depresi sedang yaitu 13,79% atau 8 dari seluruh responden. Dari penelitian ini juga diketahui bahwa mahasiswa baru yang normal atau tidak depresi hanya 2 orang. Banyaknya mahasiswa baru yang mengalami depresi tersebut disebabkan karena banyaknya tantangan hidup yang harus dijalani misalnya adaptasi, keuangan, lingkungan baru, menjalani hubungan percintaan yang mulai serius, dan lain sebagainya (Rahayu and Arianti, 2020). Berdasarkan hasil tabulasi silang antara tempat tinggal dengan tingkat depresi menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat depresi ringan mayoritas adalah yang tinggal bersama orang tua yaitu tinggal sebanyak 30 dari 53 orang (56,6%). Sedangkan mahasiswa yang memiliki tingkat depresi berat sebagian besar bertempat tinggal di kos selama perkuliahan yaitu sebanyak 39 dari 57 orang (68,4%). Hasil perhitungan uji *chisquare* menunjukkan nilai p kurang dari 0,05 ($p = 0,008$). Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara faktor tempat tinggal dengan tingkat depresi

pada mahasiswa baru. Responden yang bertempat tinggal bersama orang tua biasanya mahasiswa yang berasal dari Banyuwangi dan ada juga yang pindah bersama orang tua ketika kuliah. Sedangkan mahasiswa baru yang tinggal dikos biasanya berasal dari luar kota Banyuwangi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Amelia, 2016) yang menunjukkan bahwa adanya perbedaan tingkat depresi pada mahasiswa yang tinggal bersama orang tua dan tinggal sendiri di PSIK UMY. Mayoritas responden yang termasuk kategori tidak depresi adalah mahasiswa yang tinggal dengan orang tua (74,1%) sedangkan mahasiswa yang tinggal sendiri mayoritas mengalami depresi ringan (48,1%) dan sedang (33,3%). Hal yang mungkin dapat menjadi penyebab depresi pada mahasiswa baru yang tinggal sendiri adalah kepribadian. Kepribadian pada mahasiswa yang bertempat tinggal di kos/sendiri yang dapat mendukung munculnya depresi adalah pribadi tertutup, pencemas atau agresif. Pribadi tersebut cenderung lebih rentan mengalami tekanan karena memiliki sifat khawatir, ragu, tidak mau kalah, mudah tersinggung, dan sebagainya.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Karin, mahasiswa baru yang mengalami depresi sangat berat lebih banyak yang bertempat tinggal sendiri daripada bersama orang tua. Mahasiswa baru yang mengalami depresi sangat berat yang tinggal sendiri sebanyak 9 orang, sedangkan mahasiswa baru yang mengalami depresi sangat berat yang tinggal bersama orang tua sebanyak 8 orang (Karin, 2017). Beratnya gejala depresi pada tahun pertama disebabkan oleh perubahan lingkungan belajar yang baru, jadwal yang padat, dan homesickness karena banyak mahasiswa yang tinggal jauh dari orang tua. Mahasiswa yang tidak bertempat tinggal bersama orang tua atau kos lebih merasakan kesendiriannya sehingga muncul homesickness (Aulia, 2012). Dukungan keluarga terutama orang tua berperan dalam mengatasi depresi karena keluarga

merupakan orang terdekat yang dapat menjadi sumber kekuatan (Kedang, Nurina and Manafe, 2020). Perpindahan dengan orang tua, sahabat, perpindahan tempat tinggal, perubahan sistem pendidikan, dan pertentangan sistem nilai kurangnya perhatian dapat menjadi sumber penyebab depresi pada mahasiswa baru (Susilowati and Hasanat, 2011).

Tingkat depresi mahasiswa yang tinggal sendiri lebih berat dari mahasiswa yang tinggal dengan orang tua. Mahasiswa yang tinggal bersama orang tua bisa mendapat dukungan keluarga sebagai sumber kekuatan bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan dan beratnya beban yang dihadapi. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Amelia, 2016) disebutkan bahwa ringannya tingkat depresi pada mahasiswa yang tinggal dengan orang tua juga dapat dipengaruhi oleh adanya kemampuan atau respon seseorang dalam mengelola stres yang ditimbulkan dari situasi yang mengancam yang dapat menyebabkan depresi.

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara kemampuan adaptasi dengan tingkat depresi menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kemampuan adaptasi tinggi sebagian besar mengalami tingkat depresi ringan yaitu sebanyak 36 dari 53 responden (67,9%). Sedangkan dari 57 mahasiswa baru yang mengalami depresi berat sebagian besar memiliki kemampuan adaptasi rendah yaitu sebanyak 37 dari 57 mahasiswa baru (64,9%). Hasil perhitungan uji chisquare menunjukkan nilai p kurang dari 0,05 ($p = 0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara kemampuan adaptasi dengan tingkat depresi pada mahasiswa baru. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Maulina and Sari, 2018) yang menyatakan bahwa hubungan negatif yang signifikan antara tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan tingkat stres pada mahasiswa baru dengan nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,005$). Dengan kata lain, dapat dikatakan bahwa semakin baik tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan

akademik seorang mahasiswa, maka akan semakin ringan derajat stres yang dialaminya. Stres yang dialami mahasiswa baru ini apabila orang tersebut tidak memiliki strategi koping yang baik dapat menyebabkan depresi (Karin, 2017)

Memasuki dunia perkuliahan merupakan suatu perubahan besar dalam hidup seseorang. Menurut Gail, Evans, dan Bellerose dalam Khairunnisa, pada masa transisi ini, individu dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan berbagai aspek kehidupan secara bersamaan. Perubahan lingkungan, kebiasaan, tuntutan, hubungan, dan sebagainya menyebabkan seorang mahasiswa (Khairunnisa, 2019) baru mengalami kesulitan adaptasi. Chinckering dan Schlosberg juga menambahkan bahwa mahasiswa yang baru menyelesaikan pendidikan SMA dan kemudian memasuki kehidupan perguruan tinggi lebih banyak mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri (Zubir, 2012). Hal ini dikarenakan kesulitan mereka dalam menyelesaikan tugas akademik, kesulitan menjalin hubungan dengan teman baru, belum terbiasa dengan sistem perkuliahan dan masih sangat bergantung dengan orang tua (Rahayu and Arianti, 2020).

Kesulitan beradaptasi terhadap lingkungan baru pada mahasiswa yang baru merantau juga dapat menjadi penyebab munculnya depresi. Hal ini sesuai dengan (Susilo, 2014), menjelaskan bahwa mahasiswa luar jawa sering mengalami masalah dengan adaptasi di lingkungan baru. Kesulitan untuk beradaptasi dikarenakan adanya perbedaan nilai dan norma di daerah asal ke lingkungan baru. Menurut Gudykunst dan Kim dalam (Anggrelia, 2012), menjelaskan bahwa berada dalam lingkungan yang berbeda dapat membuat seseorang mengalami keterkejutan dan tekanan, sehingga dapat menyebabkan terguncangnya konsep diri, identitas kultural dan menimbulkan kecemasan yang tidak beralasan. Kurangnya pengalaman sebelumnya juga dapat menjadi penyebab seseorang lebih

rentan mengalami depresi (Anggrelia, 2012).

Pada penelitian kualitatif Khairunnisa diketahui bahwa sebagian besar responden berpendapat bahwa adanya teman, kenalan, maupun saudara merupakan salah satu faktor utama yang membantu mereka dalam beradaptasi (Khairunnisa, 2019). Dengan adanya teman mereka tidak merasa kesepian dan dapat menyelesaikan masalah perkuliahan bersama-sama sehingga mereka termotivasi dan dapat beradaptasi dengan baik (Khairunnisa, 2019). Selain itu setiap orang memiliki karakter yang berbeda dalam menyikapi suatu hal dan beradaptasi dengan lingkungan baru (Suharsono and Anwar, 2020). Dengan penyesuaian diri yang baik, tingkat depresi tentunya akan berkurang juga. Mahasiswa baru yang mempunyai kemampuan adaptasi rendah akan kesulitan menjalin hubungan baru dengan teman baru sehingga tidak ada teman yang diajak bersama-sama menyelesaikan masalah perkuliahan. Hal tersebut dapat memicu munculnya depresi. Keterbatasan pada penelitian ini yaitu pengukuran kemampuan adaptasi hanya berdasarkan pengisian kuisioner oleh responden tanpa adanya observasi. Diharapkan pada penelitian selanjutnya untuk mengetahui kemampuan adaptasi dari mahasiswa dapat dilakukan observasi juga.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui mahasiswa yang mengalami depresi berat lebih banyak daripada mahasiswa yang mengalami depresi ringan. Selain itu diketahui adanya hubungan yang bermakna antara faktor tempat tinggal dengan tingkat depresi pada mahasiswa baru, dan faktor kemampuan adaptasi terhadap tingkat depresi pada mahasiswa baru PSDKU Universitas Airlangga di Banyuwangi.

Diharapkan institusi khususnya perguruan tinggi agar lebih memperhatikan kondisi psikologis mahasiswa dalam proses

pembelajaran sehingga kejadian depresi pada mahasiswa dalam kategori ringan. Selain itu, mahasiswa baru juga diharapkan agar tetap mempertahankan manajemen coping yang baik dalam menghadapi lingkungan baru sehingga tidak timbul depresi bahkan sampai menyebabkan perilaku maladaptif yaitu bunuh diri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis ucapkan kepada pihak kampus PSDKU Universitas Airlangga di Banyuwangi atas izin dan dukungan yang telah diberikan.

REFERENSI

- Aidi, B. (2020). Hubungan Jenis Kelamin Dan Uang Saku Dengan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Baruperguruan Tinggi Negeri Di Banyuwangi. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 3(1), 11-18.
- Amelia, M. A. F. (2016) Perbandingan Tingkat Depresi Antara Mahasiswa yang Tinggal dengan Orang Tua dan Tinggal Sendiri Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Anggrelia, Y. S. S. (2012) Hubungan Culture Shock dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Asing Asal Malaysia di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Universitas Sumatera Utara. Available at: www.repository.usu.ac.id.
- Aulia, M. (2012) Gambaran Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Program Sarjana Yang Melakukan Konseling Di Badan Konseling Universitas Indonesia. Universitas Indonesia. Available at: www.lib.ui.ac.id.
- Azara, F. and Noorrizki, R. D. (2019) 'Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Stres Mahasiswa Rantau Angkatan 2018 di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang', Prosiding Seminar Nasional & Call Paper Psikologi Sosial 2019 Psikologi Sosial di Era Revolusi Industri 4.0: Peluang & Tantangan, pp. 190–193.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (2016) Kamus Besar Bahasa Indonesia. Available at: www.kbbi.kemendikbud.go.id.
- Department of Health and Human Services (HHS) (2017) What is Mental Health? Available at: www.mentalhealth.gov.
- Eka Rezki, Murtiani and Ilyas, M. (2014) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Depresi Terhadap Pasien Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Gowa', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 5(1).
- Hadianto, H. (2014) 'Prevalensi dan Faktor-faktor Risiko yang Berhubungan dengan Tingkat Gejala Depresi pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura', *Jurnal Mahasiswa PSPD FK Universitas Tanjungpura*, 1(1). Available at: www.Untan.ac.id.
- Hardjosoesto, A. Y. and Jusup, I. (2017) 'Hubungan antara tingkat depresi dengan tingkat sugestibilitas pada mahasiswa fakultas kedokteran tahun pertama', 6(2), pp. 288–296.
- Karin, N. P. A. E. S. (2017) Gambaran Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Universitas Udayana. Available at: www.simdos.unud.ac.id.
- Kedang, E. F. S., Nurina, R. L. and Manafe, D. T. (2020) 'Universitas Nusa Cendana Universitas Nusa',

- Cendana Medical Journal, 19(1), pp. 1–7.
- Kemntrian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat (2018) Pengertian Kesehatan Mental. Available at: <http://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental> (Accessed: 1 June 2020).
- Khairunnisa, A. D. (2019) ‘Upaya Penekanan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa FK UNS Ditinjau Dari Sudut Pandang Domisili’. Available at: www.osf.io.
- Martasari, O. D. and Ediati, A. (2018) ‘Harapan Orangtua Dan Depresi Pada Mahasiswa Program Studi S1 Kedokteran Umum’, *Empati*, 7(3), pp. 1–8.
- Maulina, B. and Sari, D. R. (2018) ‘Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik’, *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 4(1). Available at: www.ojs.unm.ac.id.
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (2019) ‘Situasi Kesehatan Jiwa DI Indonesia’, *InfoDATIN*, p. 12.
- Prayogi, A. R. I. Y. (2020). Pengaruh Antara Faktor Determinan Terhadap Tingkat Depresi Mahasiswa Dimasa Pandemi (Universitas Airlangga Surabaya). *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 2(2), 1-9.
- Rachmat, R. A., Akbar, I. B. and Hendryanny, E. (2018) ‘Perbandingan Tingkat Depresi Mahasiswa Tingkat I dan Tingkat IV Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Comparison of Depression Levels at Students Year I And Year IV Medical Faculty of University Islam Bandung’, *Prosiding Pendidikan Dokter*, 4(2), pp. 399–405.
- Rahayu, M. N. M. and Arianti, R. (2020) ‘Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama Di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uksw’, *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), p. 73. doi: 10.24198/jpsp.v4i2.26681.
- Rosviantika, N. (2013) Hubungan Antara Health Locus of Control dengan Tingkat Depresi Pada Penderita Kanker Serviks: Studi Korelasi terhadap Pasien Kanker Serviks di RSUP Dr Hasan Sadikin Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia. Available at: <http://repository.upi.edu/>.
- Suharsono, Y. and Anwar, Z. (2020) ‘Analisis Stres dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa’, *Jurnal Online Psikologi*, 8(1), pp. 1–12. Available at: <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia/article/view/11527>.
- Susilo, P. I. (2014) ‘Hubungan Dukungan Sosial dengan Culture Shock Pada Mahasiswa’, 3(1). Available at: www.ejournal.umm.ac.id.
- Susilowati, T. G. and Hasanat, N. U. (2011) ‘Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi Pada Mahasiswa Tahun Pertama’, *Jurnal Psikologi*, 28(1). Available at: www.jurnal.ugm.ac.id.
- World Health Organization (2017) *Depression: What You Should Know*. Available at: www.who.int.
- World Health Organization (2018) *Mental Health: Strengthening Our Response*. Available at: www.who.int.
- World Health Organization (2020) *Depression*. Available at: www.who.int.
- Yuliza, E. (2015) ‘Depresi dan Penanganannya Pada Mahasiswa’, *Jurnal Pendidikan*, 7(2), pp. 179–196.
- Zubir, D. M. (2012) Hubungan Antara Psychological Well-Being dan

College Adjustment pada
Mahasiswa Tahun Pertama
Universitas Indonesia. Universitas
Indonesia. Available at:
www.lib.ui.ac.id.