

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kesejahteraan psikologis individu dan menjadi salah satu fokus utama dalam bidang kesehatan masyarakat. Perubahan sosial yang semakin cepat, meningkatnya tuntutan dalam kehidupan sehari-hari, serta berbagai tekanan dari lingkungan menjadikan masyarakat lebih rentan mengalami gangguan psikologis. Salah satu kondisi kesehatan mental yang paling banyak ditemukan adalah depresi, sebuah gangguan suasana hati yang ditandai oleh perasaan sedih berkepanjangan, hilangnya minat pada aktivitas sehari-hari, hingga munculnya gangguan kognitif dan fisik yang dapat menghambat kemampuan seseorang dalam menjalankan fungsinya. Fenomena depresi dapat terjadi pada berbagai kelompok usia dan latar belakang sosial, yang menunjukkan bahwa gangguan ini bukan hanya masalah pribadi, melainkan persoalan kesehatan publik yang perlu mendapatkan perhatian serius.

Depresi merupakan salah satu gangguan kesehatan mental yang prevalensinya terus meningkat di seluruh dunia dan menjadi isu kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius. Menurut laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2023), terdapat lebih dari 280 juta orang yang mengalami depresi secara global. Depresi tidak hanya berdampak pada aspek emosional, melainkan juga mempengaruhi kehidupan sosial, fungsi pekerjaan, hubungan interpersonal, serta menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan. Di Indonesia, angka gangguan mental emosional yang mengarah pada depresi juga menunjukkan tren peningkatan. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi depresi pada penduduk usia 15 tahun ke atas mencapai 9,8% (Kemenkes RI, 2022). Meningkatnya angka ini menunjukkan bahwa masalah depresi bukan lagi isu individual, melainkan sudah menjadi isu nasional yang memiliki dampak sosial dan ekonomi yang luas, terutama karena depresi berkaitan langsung dengan

penurunan produktivitas, meningkatnya risiko bunuh diri, dan gangguan dalam hubungan sosial.

Mahasiswa adalah individu dalam tahap perkembangan hidup manusia yang mengalami masa peralihan dari remaja ke dewasa. Menurut Hurlock (2001) dewasa awal adalah masa transisi dari remaja ke dewasa yang dialami individu berusia 18-25 tahun (Muharram dkk., 2023). Pada fase perkembangan dewasa awal, risiko mengalami depresi menjadi lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya. Dewasa awal, yaitu usia sekitar 18–25 tahun, merupakan periode kehidupan yang ditandai dengan berbagai perubahan signifikan. Individu pada tahap ini sedang menghadapi transisi menuju kemandirian, seperti menyelesaikan pendidikan, memulai karier, membangun relasi romantis, dan menentukan arah hidup jangka panjang. Berbagai tuntutan dan tekanan tersebut seringkali menimbulkan tekanan psikologis yang dapat mengarah pada timbulnya gejala depresi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dewasa awal merupakan kelompok yang paling rentan terhadap depresi karena fase ini merupakan periode yang penuh ketidakpastian, perubahan, serta ekspektasi sosial yang tinggi. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental pada kelompok usia ini.

Selain tekanan internal, faktor eksternal seperti tuntutan akademik dan lingkungan kampus juga berperan besar dalam mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Mahasiswa pada fase ini tidak hanya dihadapkan pada kewajiban menyelesaikan skripsi, tetapi juga mulai memikirkan masa depan seperti peluang karir ataupun rencana melanjutkan pendidikan. Tekanan untuk segera lulus tepat waktu, tuntutan capaian akademik, serta ekspektasi dari keluarga maupun lingkungan sekitar seringkali menjadi sumber stres yang signifikan. Mahasiswa juga harus menghadapi dinamika proses bimbingan, keterbatasan fasilitas, serta persaingan yang muncul dalam lingkungan akademik. Kondisi tersebut dapat menyebabkan munculnya perasaan tidak mampu, rendahnya kepercayaan diri, hingga kekhawatiran berlebihan terhadap kegagalan. Ketika mahasiswa menilai dirinya belum memenuhi standar pencapaian yang diharapkan, hal ini berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis dan memicu munculnya gejala depresi pada

mahasiswa yang sedang berada pada fase transisi menuju dunia kerja atau peran dewasa yang lebih mandiri.

Table 1 pre-elimiary study variabel kecenderungan depresi

No	Aspek	Indikator	R1	R2	R3	R4	R5
1	Afektif	Sedih/mood tertekan	2	2	2	2	0
		Capek emosional/sensitif	2	2	2	2	1
		Penurunan minat-motivasi	1	1	1	1	0
2	Kognitif	Pesimis/khawatir berlebih	2	2	2	2	1
		Menyalahkan diri sendiri	3	1	1	1	0
3	Somatik	Gangguan tidur	2	2	2	2	0
		Kelelahan fisik	1	1	0	1	1
		Sulit konsentrasi/fokus	1	1	1	1	0
		Total Skor	14	12	11	12	3

Berdasarkan hasil wawancara dalam *pre-eliminary* yang dilakukan pada tanggal 17 sampai 18 November 2025, pada 5 mahasiswa di Universitas Islam 45 Bekasi diperoleh gambaran awal mengenai tiga variabel penelitian, yaitu kecenderungan depresi, harga diri, dan perbandingan sosial. Pada variabel kecenderungan depresi, temuan awal menunjukkan adanya gejala pada ketiga aspek depresi. Dari aspek afektif, 4 dari 5 narasumber melaporkan perubahan suasana hati dalam beberapa minggu terakhir berupa rasa sedih yang lebih sering terjadi, kelelahan emosional, serta penurunan minat dan motivasi dalam beraktivitas, sementara 1 narasumber lainnya melaporkan kondisi emosi yang relatif stabil. Temuan ini menunjukkan bahwa tekanan akademik dan kekhawatiran terhadap masa depan berpengaruh pada kestabilan emosional mahasiswa tingkat akhir. Dari aspek kognitif, 4 dari 5 narasumber menyampaikan adanya pemikiran pesimis terhadap masa depan dan cenderung menyalahkan diri sendiri atau merasa kurang mampu, sementara 1 narasumber lainnya mengaku masih dapat berpikir lebih netral walaupun tetap menghadapi tekanan akademik maupun pribadi. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa memiliki pola pikir negatif mengenai pencapaian diri dan kemampuan dalam menyelesaikan studi.

Pada aspek somatik, 4 dari 5 narasumber mengalami gangguan fisik seperti sulit tidur, mudah lelah, dan menurunnya konsentrasi, sementara 1 narasumber lainnya tidak menunjukkan gangguan fisik yang berarti. Gejala fisik ini menunjukkan bahwa stres akademik telah mempengaruhi fungsi tubuh dan

keseharian mahasiswa. Secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan adanya gejala depresi ringan pada sebagian besar narasumber sebagai dampak dari tekanan akademik dan tuntutan penyelesaian studi di tahap akhir pendidikan.

Table 2 pre-eliminary study variabel harga diri

No	Aspek	R1	R2	R3	R4	R5
1	Self-Competence (Keyakinan terhadap kemampuan diri)	√	√	-	-	-
2	Self-Liking (Penghormatan dan penerimaan diri)	√	√	√	√	-

Selanjutnya, pada variabel harga diri, ditemukan adanya perbedaan kondisi pada kedua aspeknya. Pada aspek *self-competence*, hanya 2 narasumber yang merasa cukup percaya diri dalam menghadapi tugas atau tantangan seperti orang lain, sedangkan 3 narasumber lainnya masih meragukan kemampuan yang mereka miliki. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih memiliki keyakinan yang rendah terhadap kapasitas akademik maupun kemampuan mengatasi tuntutan perkembangan di fase dewasa awal. Pada aspek *self-liking*, 4 narasumber mengaku kesulitan menemukan hal positif dalam diri mereka dan merasa kurang setara dengan orang lain, sementara 1 narasumber lainnya mampu mengidentifikasi kualitas diri yang positif seperti ketekunan dan kemampuan berkomunikasi. Temuan ini mengindikasikan bahwa adanya perbandingan sosial dan tekanan akademik dapat mempengaruhi evaluasi diri narasumber terhadap nilai dan keberhargaan dirinya. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa tingkat harga diri mahasiswa tingkat akhir cenderung berada pada kategori rendah hingga sedang, yang berpotensi berkontribusi pada meningkatnya kerentanan terhadap masalah psikologis, seperti munculnya gejala depresi.

Table 3 pre-eliminary study variabel perbandingan sosial

No	Aspek	R1	R2	R3	R4	R5
1	<i>Ability Comparison</i> (perbandingan kemampuan)	√	√	√	√	-
2	<i>Opinion Comparison</i> (perbandingan pendapat)	√	√	√	√	-

Pada variabel perbandingan sosial, kecenderungan perbandingan sosial tampak cukup kuat pada kedua aspek yang diteliti. Pada aspek *ability comparison*, 4 narasumber mengaku sering membandingkan kemampuan diri dengan orang lain, terutama melalui pencapaian dan konten yang mereka lihat di media sosial. Sedangkan 1 narasumber merasa perbandingan tersebut dapat memotivasi mereka. Hal ini mengindikasikan bahwa proses perbandingan kemampuan tidak selalu bersifat adaptif dan justru dapat menurunkan persepsi kompetensi diri pada sebagian mahasiswa. Pada aspek *opinion comparison*, 4 dari 5 narasumber menyampaikan bahwa mereka sering mempertimbangkan pendapat orang lain sebelum mengambil keputusan, baik dalam konteks akademik maupun aktivitas sehari-hari.

Kondisi ini mencerminkan ketergantungan terhadap informasi sosial yang tinggi dan menunjukkan bahwa opini orang lain memiliki pengaruh besar dalam pembentukan keyakinan diri. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa kecenderungan perbandingan sosial mahasiswa berada pada tingkat yang cukup tinggi dan turut mempengaruhi cara mereka menilai kemampuan serta keberhargaan dirinya.

Berdasarkan hasil *preliminary study* tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar narasumber menunjukkan gejala depresi ringan, tingkat harga diri yang bervariasi namun cenderung berada pada kategori rendah hingga sedang, serta kecenderungan perbandingan sosial yang cukup tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai tekanan yang dapat berdampak pada kesehatan mental mereka, sehingga ketiga variabel tersebut relevan untuk diteliti lebih lanjut pada populasi mahasiswa yang sedang berada dalam fase transisi akademik menuju dunia kerja maupun fase kemandirian dewasa.

Dalam penelitian ini, kecenderungan depresi dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu harga diri dan perbandingan sosial. Harga diri merupakan evaluasi individu terhadap nilai dan kemampuan dirinya. Individu dengan harga diri tinggi cenderung memiliki mekanisme koping yang lebih adaptif, mampu berpikir realistis, dan memiliki kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan

hidup. Sebaliknya, individu dengan harga diri rendah lebih rentan mengalami perasaan tidak berharga, sensitif terhadap kritik, dan mudah mengalami stres emosional, yang pada akhirnya meningkatkan kerentanan terhadap depresi. Penelitian(Larasati & Weliangan, 2021) juga menemukan bahwa harga diri memiliki kontribusi sebesar 37,6% terhadap kecenderungan depresi pada remaja wanita, yang dapat mengindikasikan mekanisme serupa pada dewasa awal.

Selain harga diri, faktor lain yang turut berpengaruh terhadap kecenderungan depresi adalah perbandingan sosial atau kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Ketika individu terus-menerus membandingkan dirinya dengan orang lain yang terlihat lebih sukses, lebih menarik, atau lebih bahagia, hal ini dapat memicu perasaan tidak puas, iri, dan inferior. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perbandingan sosial memiliki hubungan signifikan dengan gejala depresi. Penelitian (Ramadhany dkk., 2019) menemukan bahwa perbandingan sosial memiliki korelasi positif dengan risiko depresi. Demikian pula penelitian (Gaol dkk., 2018; Nurani dkk., 2023.) menemukan bahwa individu yang aktif melakukan perbandingan sosial lebih rentan mengalami gejala depresi karena mereka sering merasa tidak mampu mencapai standar yang ditampilkan oleh lingkungan sosialnya, baik di media sosial maupun dalam kehidupan nyata.

Melihat berbagai fenomena tersebut, penelitian mengenai hubungan antara harga diri, perbandingan sosial, dan kecenderungan depresi pada mahasiswa menjadi penting untuk dilakukan. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada penggabungan dua faktor psikologis harga diri dan perbandingan sosial sebagai prediktor kecenderungan depresi dalam satu model penelitian, pada populasi mahasiswa. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang umumnya hanya memfokuskan pada salah satu variabel saja, atau dilakukan pada kelompok remaja/dewasa awal secara umum, penelitian ini diarahkan pada mahasiswa yang berada dalam fase transisi penting: menyelesaikan studi, mempersiapkan diri memasuki dunia kerja, serta menghadapi banyak tekanan akademik dan non-akademik.

Dengan demikian, penelitian ini menawarkan kontribusi baru dalam memahami kondisi psikologis mahasiswa khususnya bagaimana harga diri dan perbandingan sosial berinteraksi dan mempengaruhi kecenderungan depresi di masa kritis ini. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan ilmu psikologi, terutama di bidang psikologi klinis. Secara praktis, temuan dari penelitian ini diharapkan berguna sebagai dasar intervensi untuk pencegahan depresi, upaya penguatan harga diri, serta panduan dalam pengelolaan tekanan akademik dan sosial bagi mahasiswa tingkat akhir.

B. Rumusan Masalah

Berkaitan dengan tujuan dari penelitian ini maka berikut merupakan rumusan yang harus di jawab:

1. Bagaimana gambaran Harga diri, Perbandingan sosial, dan Kecenderungan Depresi pada mahasiswa?
2. Apakah terdapat hubungan antara Harga diri dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa?
3. Apakah terdapat hubungan antara perbandingan sosial dengan kecenderungan pada mahasiswa?
4. Apakah terdapat pengaruh Harga diri dan perbandingan sosial terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang ingin di peroleh dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran Harga diri, Perbandingan sosial, dan Kecenderungan Depresi pada mahasiswa
2. Mengetahui hubungan antara Harga diri dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa
3. Mengetahui hubungan antara perbandingan sosial dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa
4. Mengetahui pengaruh antara Harga diri, perbandingan sosial terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memperkaya informasi keilmuan dalam bidang psikologi khususnya dalam kaitannya dengan harga diri, perbandingan sosial, dan kecenderungan depresi yang dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya serta dapat memberikan gambaran hubungan mengenai harga diri, perbandingan sosial, dan kecenderungan depresi pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pembaca

Diharapkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran tentang isi-isu penting, dampak mengenai harga diri dan perbandingan sosial terhadap kecenderungan depresi, sehingga diharapkan pembaca dapat lebih responsive terhadap masalah ini

b. Bagi mahasiswa

Diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu untuk memahami kondisi psikologis mereka secara lebih mendalam, terutama terkait bagaimana tingkat harga diri, dan pola perbandingan sosial memengaruhi kecenderungan depresi. Dengan mengetahui faktor-faktor yang berperan dalam kondisi psikologis tersebut, mahasiswa dapat menjadi lebih sadar terhadap pola pikir dan perilaku yang mereka miliki serta dapat mengambil langkah untuk meningkatkan regulasi diri, menghargai kemampuan diri, dan mengelola perbandingan sosial secara lebih sehat.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang akan datang, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan serta referensi yang berharga. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi pertimbangan untuk memperdalam studi terkait harga diri, perbandingan sosial, dan kecenderungan depresi, sehingga dapat dikembangkan lebih lanjut.