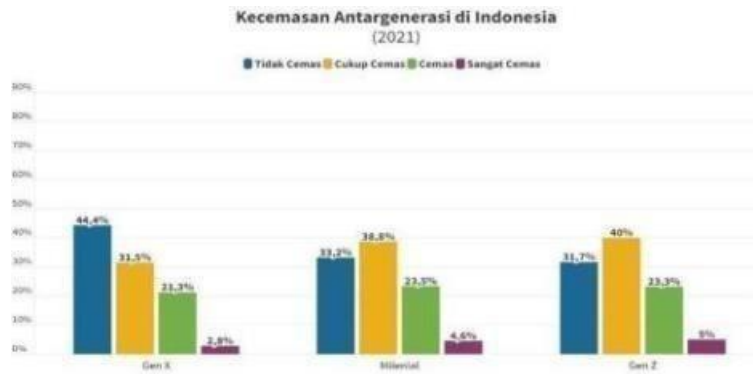


BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Depresi yang merupakan penyakit mental serius yang pada umumnya ditandai dengan perasaan sedih atau cemas secara berlebihan (Kamble, 2018). Depresi yang terjadi kerap kali mengganggu manusia baik secara pemikiran yang terus menerus mengalami kecemasan dan gangguan tidur yang terjadi. Pada tahun 2020 berdasarkan pernyataan dari *World Health Organization* (WHO) secara global diperkirakan depresi naik menjadi 28% dikarenakan *pandemic covid-19*. Diambil dari website resmi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang memberikan pernyataan bahwa *World Health Organization* (WHO) menyatakan adanya gangguan mental yang dapat dialami oleh seseorang antara lain gangguan kecemasan yang menyebabkan depresi hingga munculnya bipolar dan gangguan makan. Sementara pada tahun 2015 *World Health Organization* (WHO) sudah mendata bahwa lebih dari 300 juta orang atau setara dengan 4,4% populasi penduduk di dunia menderita depresi. Menurut *Environmental Geography Student Association* Universitas Gadjah Mada tahun 2018 memberikan asumsi bahwa pada usia remaja (15-24 tahun) memiliki depresi sebesar 6,2%. Adanya data ini menyatakan bahwa depresi yang berat dialami oleh remaja akan mengalami pendorongan untuk memiliki kecenderungan menyakiti diri sendiri hingga bunuh diri. Pada tahun 2021 *Alvara Research Center* melakukan survey dengan mendapatkan hasil yang menyatakan bahwa 23.3% responden dari generasi Z mengaku dirinya cemas dan terbanyak dalam survey yaitu 5% generasi Z menyatakan dirinya sangat cemas. Menurutnya adanya tingkatan dalam kecemasan yang dihadapi generasi Z disebabkan karena mereka belum memiliki banyak pengalaman untuk menghadapi kondisi seperti tekanan dan kurangnya interaksi dengan orang lain.



Gambar 1. 1 DATA GRAFIK KECEMASAN ANTARGENERASI DI INDONESIA

Sumber : Alvara Research Center (<https://dataindonesia.id>)

Dari hasil data yang dikemukakan oleh Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menurut website resmi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional dengan adanya gejala-gejala depresi pada usia (15-24 tahun) memiliki presentase sebesar 6,2% dengan kecenderungan menyakiti diri sendiri (*self harm*) hingga berakhir bunuh diri. Sementara, menurut ahli *sociologist* yang didapatkan dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018 menyatakan bahwa sebesar 6,9% mahasiswa di Indonesia mempunyai niatan untuk bunuh diri dan 3% lainnya pernah melakukan percobaan bunuh diri. Data tersebut menyatakan bahwa depresi yang dialami mahasiswa dapat menyebabkan kerugian yang fatal seperti halnya yaitu menyakiti diri dan berniatan untuk bunuh diri. Depresi yang dialami mahasiswa baik gejala atau depresi yang sudah terjadi dengan salah satu ciri berupa *stress* dan peningkatan kecemasan berlebihan. Selain itu, depresi pada masa dewasa awal dapat menyebabkan efek besar dalam keberhasilan baik dalam akademik secara Pendidikan serta dalam keberhasilan pekerjaan dalam kehidupan (Eisenberg, Gollust, Golberstein & Hafner, 2007). Dirgayunita (2019) menyatakan bahwa penanganan depresi bisa dilakukan dan dicegah melalui pola hidup sehat salah satunya berolahraga dan memiliki *validasi* positif terhadap diri sendiri setiap hari. Adanya kegiatan lain seperti berolahraga dan memiliki pikiran positif dapat membangkitkan kondisi hati dan perasaan jauh lebih baik dari sebelumnya. Konsekuensi dari munculnya penyakit ini dalam kondisi tubuh dan hidup seseorang tidak menutup kemungkinan bahwa individu tersebut akan melakukan hal yang tidak diinginkan (Paul, 2011).

Adanya penerapan kesehatan psikologis atau *psychological well-being* atau pemahaman mengenai konsep diri membuat individu berusaha untuk berpikir positif setiap harinya tentang diri meskipun mereka menyadari akan keterbatasan yang dimiliki (Ryff, 1989). Peran kesehatan psikologis atau *psychological well-being* ini cukup mendukung pengurangandepresi yang terjadi pada manusia sejalan dengan pengertiannya mengenai hidup yang difokuskan pada suatu kebahagiaan dan memberi batasan-batasan pada hal yang menyakiti dirinya. Peran konsep ini berkaitan kepada setiap manusia karena kesehatan psikologis atau *psychological well-being* memiliki tujuan untuk mendorong seseorang agar memberikan *validasi* positif serta menyadari segala kekurangan yang ada dalam dirinya (Ryff, 1989). Maka dari itu, menurut peneliti dengan adanya tambahan peran dari orang dapat membantu setiap anak untuk mencegah depresi yang terjadi baik bantuan berupa dukungan secara langsung maupun tidak langsung. Pada penelitian ini disimpulkan bahwa peneliti akan menganalisis sejauh mana penerapan kesehatan psikologis atau *psychological well-being* dalam diri serta peran orang tua dalam menangani anak yang sedang mengalami depresi khususnya dalam hal ini depresi tingkat sedang pada mahasiswa Universitas Telkom Bandung. Diambil dari Jurnal Psikologi mengenai *Well-Being Orang Tua, Pengasuhan Otoratif, dan Perilaku Bermasalah Pada Remaja* menurut Baumrid (Santrock, 2012) menyatakan bahwa adanya peran serta pola asuh orang tua terhadap tumbuh dan kembang anak. Pengasuhan otoriter bermaksud mengenai pengasuhan bersifat membatasi dan mengontrol perilaku anak bahkan tidak segan untuk menghukum jika anak tersebut melakukan kesalahan. Sementara, pengasuhan permisif bersifat untuk memanjakan atas kemauan anak dan orang tua cukup bersifat hangat terhadap anak-anaknya. Menurut jurnal ini mengatakan bahwa *well-being* orang tua berkorelasi atau berhubungan dengan pengasuhan otoritatif yang memiliki dampak signifikan terhadap anak. Dengan demikian, menyatakan bahwa peran dari kedua orang tua turut serta dalam menentukan tingkat perilaku anak terutama dalam masa remaja.

Salah satu upaya untuk meningkatkan Kesehatan Psikologis atau *Psychological Well-Being* pada anak berawal dari peran orang tua. Orang tua memiliki peran utama dalam mengembangkan struktur lingkungan, memberikan bantuan kepada anak dan memberikan pendampingan dengan bertujuan untuk pertumbuhan anak tersebut (Kamerman, 2010). Adanyakeluarga sebagai peran dalam

memberikan dukungan khususnya dukungan kepada anak akan memberikan dampak positif salah satunya ialah anak akan merasa terbantu (Videbeck, 2008). Dukungan yang diberikan keluarga terlebih orang tua dalam pemecahan masalah bisa berupa dukungan apresiasi dan emosional (Mazbow, 2009). Dalam jurnal "*Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Depresi Remaja Di Lembaga Pemasyarakatan*" menjelaskan mengenai seorang anak yang kurang mendapatkan kepedulian serta dukungan orang tua selama ia menekam di dalam tahanan. Hal ini mengakibatkan seorang anak tersebut mengalami gangguan kecemasan, mudah menangis dan tidak bisa mengontrol diri. Peran orang tua memberikan kontribusi yang signifikan dari perkembangan anak karena dengan adanya peran orang tua maka anak akan mendapatkan pengasuhan secara baik dan tertata namun jika tidak adanya peran orang tua khususnya dalam perkembangan anak maka akan menghambat anak tersebut (Perez & Fox, 2008). Dalam penjelasan di atas diangkat dari jurnal "*Well-Being Orang Tua, Pengasuhan Otoratif, dan Perilaku Bermasalah Pada Remaja*" dan jurnal "*Parenting Skills Orang Tua dan Kesejahteraan Psikologis Anak*" dapat disimpulkan oleh peneliti ialah *Psychological Well-Being* anak dapat muncul dari peran orang tua serta adanya kontribusi atau perlakuan baik orang tua akan berdampak dan memberikan dampak positif terhadap anak. Sementara, jika tidak adanya peran orang tua dalam tumbuh kembang anak maka anak tersebut akan cenderung menjadi pribadi yang tertutup. Dalam penelitian mengenai "*Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Depresi Pada Remaja Di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo*" menjelaskan tentang adanya keterkaitan dengan pola asuh pengasuhan orang tua terhadap anak sangat penting karena secara langsung memberikan pola asuh positif terhadap anak akan membentuk karakter serta kepribadian anak secara baik. Salah satu aspek dalam hubungan antara orang tua dan anak ialah tentang pengasuhan yang diterapkan oleh orang tua.

Dalam penelitian pada tahun 2020 dari Universitas Muhammadiyah Malang mengenai "*Psychological Well-Being dan Keterlibatan Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus*" menjelaskan tentang adanya peran dan ikut serta orang tua dalam kehidupan setiap anak akan jauh lebih menunjang dan memacu perkembangan anak (Eisenberg). Keterlibatan orang tua tidak hanya berkaitan dengan pendidikan dan menjalin komunikasi baik dengan guru atau dosen namun peran penting orang tua dibutuhkan dalam perkembangan mental dan sikap anak baik di rumah atau di lingkungan sekitar (Epstein et al, 2002). Menurut Hornby, banyak faktor yang

mengkaitkan antara orang tua dan anak salah satunya adalah kondisi kesehatan psikologis. Dikaitkan dengan adanya peran *psychological well-being* yang baik yakni dengan menerima diri, terbebas dari rasa cemas atau tidak nyaman dan memiliki hubungan positif dengan orang lain (Ryff, 1989). Adanya keterlibatan antara *psychological well-being* dan peran serta orang tua dapat memberikan dampak positif terhadap anak berupa kesejahteraan dalam diri dan terbebas dari rasa cemas. (Nava et al., Ryff, 1989). Tidak hanya kesejahteraan anak namun orang tua juga harus memiliki kesehatan psikologis yang baik karena peran orang tua menjadi hal yang penting untuk pertumbuhan anak (Larson, 2010). Dalam penelitian Lara dan Saracosti (2019) menjelaskan bahwa orang tua yang memilih keterlibatan tinggi akan membuat setiap anak memiliki prestasi akademik yang tinggi dan rasa kepercayaan diri yang luas. Wu dan Brown mengatakan bahwa faktor yang mengkaitkan perkembangan dan rasa kepercayaan diri anak berawal dari peran serta orang tua yang terlibat dalam diri setiap anak. Pada faktanya adanya keterlibatan orang tua sangat penting untuk menunjang perkembangan anak baik secara psikomotorik, kognitif, afektif, dan pendidikan anak (Rafikayati, Ana, dan Jauhari 2018). Adanya peran orang tua tentunya sangat bergantung kepada kemajuan anak baik secara mental ataupun pendidikan yang baik dan layak. Berkaitan dengan hal diatas, dapat disimpulkan oleh peneliti bahwa anak-anak perlu adanya motivasi serta pendampingan penuh dari orang tua. Adanya pemenuhan dalam pengasuhan anak ini menjadikan setiap anak akan lebih mudah dalam menyikapi dan menghadapi setiap masalah.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini mengambil data yang bersumber dari mahasiswa Universitas Telkom karena jangkauan penelitian yang memadai dan sejalan dengan tempat perguruan tinggi dari peneliti serta secara subjektif peneliti mengetahui adanya beberapa indikasi mahasiswa Universitas Telkom yang terdampak tekanan depresi dikarenakan sedang melaksanakan tugas akhir atau masalah dalam hidupnya. Sejalan dengan beberapa penjelasan terkait yang sudah disebutkan, peneliti sering kali mendapat cerita dari lingkungan sekitar dimana bertempat pada Universitas Telkom Bandung yang menjadi pusat perguruan tinggi oleh peneliti hingga membuat peneliti mampu untuk melakukan penelitian sesuai dengan judul tersebut. Peneliti menjelaskan mengenai kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* karena menurut peneliti adanya kesejahteraan psikologis dalam diri mampu membina dan menuntun diri sendiri ke arah yang lebih baik dan

memiliki tujuan hidup yang jelas. Dalam penelitian ini, depresi menjadi point penting untuk diteliti dan dituntaskan dalam jawaban-jawaban informan terkait penelitian.

1.2 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan mendapatkan pemahaman bersifat umum terhadap kenyataan *social* dari sudut pandang partisipan (Bogdan & Biklen, s, 1992 : 21). Menjabarkan serta menganalisa baik fenomena, kejadian, kegiatan social, sikap kepercayaan, pandangan, serta pemikiran orang baik secara individu maupun kelompok (Nana Syaodih Sukmadinata, 2005 : 60). Dengan demikian, penelitian kualitatif ini untuk mencari informasi dan mendapatkan informasi dari informan dengan menggunakan Teknik wawancara secara langsung dalam pengambilan data terkait masalah yang diteliti. Penggalan informasi yang dilakukan oleh peneliti akan menggaet beberapa informan yang tersebar di berbagai fakultas yang berada pada Universitas Telkom Bandung.

Tujuan dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti ialah untuk mendapatkan informasi dan data lebih lanjut mengenai apa yang dilakukan mahasiswa Universitas Telkom Bandung saat mengalami depresi dari penyebab utamanya yaitu tingkatan pembelajaran yang lebih rumit dan tuntutan dari orang-orang terdekat serta hal-hal yang lain diluar kendali diri. Peneliti akan meneliti apakah setiap individu harus mampu memiliki kesehatan psikologis atau *psychological well-being* serta adanya kedekatan orang tua dengan mahasiswa sebagai wadah penyelesaian masalah setiap informan dalam hal ini merupakan mahasiswa Universitas Telkom Bandung. Oleh karena itu, peneliti berharap agar penelitian ini dapat memberikan hasil yang baik dan jawaban terkait masalah yang diangkat.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang sudah peneliti jelaskan diatas maka pertanyaan dalam penelitian kali ini dapat dilihat sebagai berikut :

1. Bagaimana peran kedekatan orang tua yang dialami mahasiswa dalam mengurangi depresi pada kehidupan sehari-hari ?
2. Bagaimana implementasi kesehatan psikologis atau *psychological well-being* yang diterapkan mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari ?

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang sudah disampaikan sebelumnya maka penelitian ini guna untuk mengetahui peran kesehatan psikologis atau *psychological well-being* dan kedekatan orang tua dengan anak dalam hal ini yaitu mahasiswa Universitas Telkom Bandung. Selain itu, pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui sejauh mana peran orang tua terhadap kondisi emosional dan perasaan anak. Oleh karena itu, diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara langsung atau tidak langsung kepada banyak orang khususnya mahasiswa/I yang hendak melakukan penelitian selanjutnya. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis hasil penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut:

- a. Memberikan pemahaman berkelanjutan bagi para peneliti khususnya yang akan meneliti mengenai peran kesehatan psikologis atau *psychological well-being* dan kedekatan orang tua kepada anak khususnya mahasiswa Universitas Telkom Bandung dengan tujuan untuk membantu mencegah *moderated depression* atau depresi sedang oleh mahasiswa di Universitas Telkom Bandung.

2. Manfaat praktis

Secara praktis hasil penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut:

- a. Menumbuhkan serta menciptakan wawasan yang baru untuk mahasiswa/I khususnya bagian kajian Psikologi komunikasi dan Komunikasi keluarga.

1.5 Waktu dan Lokasi Penelitian

Tabel 1. 1 WAKTU PENELITIAN

No	Tahapan	Waktu / Bulan				
		Maret	April	Mei	Juni	Juli
1	Persiapan awal penentuan topik dan tema					
2	Pengumpulan jurnal-jurnal pendukung					

3	Penyusunan BAB I					
4	Penyusunan BAB II dan BAB III					
5	Pengumpulan BAB I – BAB III					
6	Revisi proposal skripsi					
7	Pengumpulan revisi proposal skripsi					
8	Melakukan wawancara informan dan pengambilan data					
9	Mengolah dan analisis data					
10	Penyusunan BAB IV dan BAB V					
11	Pengajuan sidang skripsi					
12	Pelaksanaan sidang skripsi					