

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Deskripsi Wilayah Penelitian**

Kampus Terpadu Universitas Muhammadiyah Yogyakarta merupakan salah satu Universitas Swasta Islam yang berlokasi di Daerah Istimewa Yogyakarta. Kampus Universitas Muhammadiyah Yogyakarta sendiri terletak di Jalan Brawijaya, Kasihan, Bantul, Yogyakarta. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta berdiri sejak tanggal 1 Maret 1981. Saat ini, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta terakreditasi “A” dengan SK BAN PT No.061/SK/BAN-PT/Ak-IV/PT/II/2013 (Buku Panduan Akademik 2014/2015).

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta memiliki visi menjadi universitas unggul dalam pengembangan ilmu dan teknologi dengan berlandaskan nilai-nilai islam untuk kemashlahatan umat. Misi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yaitu harkat manusia dalam upaya meneguhkan nilai-nilai kemanusiaan dan peradaban; berperan sebagai pusat pengembangan Muhammadiyah; mendukung pengembangan Yogyakarta sebagai wilayah yang menghargai keragaman budaya; menyelenggarakan pendidikan, penelitian dan pengembangan masyarakat secara professional dan mengembangkan peserta didik agar menjadi lulusan yang berakhlak mulia, berwawasan

dan berkemampuan tinggi dalam ilmu pengetahuan dan teknologi (Buku Panduan Akademik 2014/2015).

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta memiliki beberapa program yaitu pendidikan sarjana, internasional, pasca sarjana serta internasional. Program pendidikan sarjana di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta memiliki 8 Fakultas meliputi Fakultas Ilmu Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK), Fakultas Agama Islam (FAI), Fakultas Pertanian (FP), Fakultas Hukum (FH), Fakultas Ekonomi (FE), Fakultas Teknik (FT), Fakultas Ilmu Sosial dan Politik (FISIPOL), Fakultas Pendidikan Bahasa (FPB) (Buku Panduan Akademik 2014/2015).

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta memiliki beberapa badan dan lembaga diantaranya adalah Badan Penjamin Mutu; Badan Perencanaan dan Pengembangan; Badan Pembinaan Harian; Lembaga Pengembangan Pendidikan; Lembaga Pengembangan Kemahasiswaan dan Alumni; Lembaga Kerjasama dan Urusan Internasional; Lembaga Penelitian, Publikasi dan Pengabdian Masyarakat dan Lembaga Pengkajian dan Pengamalan Islam. Dari beberapa badan dan lembaga yang ada, tidak ada satupun badan dan lembaga yang bergerak di bidang konseling bagi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dan tidak ada lembaga yang menaungi masalah kesehatan terutama kesehatan jiwa bagi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

## 2. Hasil Penelitian

### 1. Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa rantau S1 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang berjumlah 434 mahasiswa.

**Tabel 2. Gambaran Karakteristik Mahasiswa Rantau Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (n=434)**

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
<b>Usia</b>		
Usia 18 – 19	129	29,7
Usia 20 – 24	305	70,3
<b>Total</b>	<b>434</b>	<b>100,0</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	314	72,4
Laki-laki	120	27,6
<b>Total</b>	<b>434</b>	<b>100,0</b>
<b>Angkatan</b>		
Angkatan 2017	99	22,8
Angkatan 2016	64	14,7
Angkatan 2015	140	32,3
Angkatan 2014	131	30,2
<b>Total</b>	<b>434</b>	<b>100,0</b>
<b>Alamat Asal</b>		
Jawa	276	63,6
Non Jawa	158	36,4
<b>Total</b>	<b>434</b>	<b>100,0</b>
<b>Tempat Tinggal</b>		
Asrama	35	8,1
Kos	295	68,0
Kontrakan	68	15,7
Tinggal Dengan Saudara	36	8,3
<b>Total</b>	<b>434</b>	<b>100,0</b>
<b>Uang Saku</b>		
≤ Rp. 500.000	13	3,0
Rp. 500.000 - Rp. 1.000.000	102	23,5
Rp. 1.000.000 - Rp. 1.500.000	156	35,9
Rp. 1.500.000 - Rp. 2.000.000	112	25,8
> Rp. 2.000.000	51	11,8
<b>Total</b>	<b>434</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 2 distribusi karakteristik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta berdasarkan usia didominasi oleh usia 20-24 tahun sebanyak 305 (70,3%). Karakteristik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta berdasarkan jenis kelamin didominasi oleh jenis kelamin perempuan sebanyak 314 mahasiswa (72,4%). Karakteristik berdasarkan angkatan didominasi oleh angkatan 2015 sebanyak 140 mahasiswa (32,3%). Karakteristik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta berdasarkan asal mayoritas mahasiswa berasal dari Jawa sebanyak 276 (63,6%). Karakteristik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta berdasarkan tempat tinggal mayoritas mahasiswa bertempat tinggal di kos sebanyak 295 mahasiswa (68,0%). Karakteristik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta berdasarkan uang saku sebanyak 156 mahasiswa memiliki uang saku berkisar antara Rp. 1.000.000 - Rp. 1.500.000 (35,9%).

## 2. Gambaran Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Rantau UMY

**Tabel 3. Frekuensi Gambaran Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Rantau UMY**

<b>Tingkat Depresi</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Presentase (%)</b>
Normal	215	49,5
Depresi Ringan	126	29,0
Depresi Sedang	81	18,7
Depresi Berat	12	2,8
<b>Total</b>	<b>434</b>	<b>100,0</b>

*Sumber: Data Primer, 2018*

Berdasarkan Tabel 3 Menunjukkan bahwa tingkat depresi responden dalam penelitian ini didominasi oleh normal sebanyak 215 (49,5%).

3. Hasil *Crosstab* Gambaran Tingkat Depresi Berdasarkan Usia**Tabel 4. Hasil *Crosstab* Gambaran Tingkat Depresi Berdasarkan Usia**

Tingkat Depresi	Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Normal	Usia 18 – 19	65	15,0
	Usia 20 – 24	150	34,6
Depresi Ringan	Usia 18 – 19	38	8,8
	Usia 20 – 24	88	20,3
Depresi Sedang	Usia 18 – 19	23	5,3
	Usia 20 – 24	58	13,4
Depresi Berat	Usia 18 – 19	3	0,7
	Usia 20 – 24	9	2,1
<b>Total</b>		<b>434</b>	<b>100</b>

*Sumber: Data Primer, 2018*

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa pada usia 20-24 tahun sebanyak 150 responden (34,6%) tidak mengalami depresi. Sama halnya dengan responden yang tidak mengalami depresi, depresi ringan, sedang dan berat juga lebih banyak dialami oleh responden yang berusia 20 – 24 tahun. Sebanyak 88 responden (20,3%) mengalami depresi ringan, 58 responden (13,4%) mengalami depresi sedang dan 9 responden (2,1%) mengalami depresi berat.

4. Hasil *Crosstab* Gambaran Tingkat Depresi Berdasarkan Jenis Kelamin**Tabel 5. Hasil *Crosstab* Gambaran Tingkat Depresi Berdasarkan Jenis Kelamin**

Tingkat Depresi	Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Normal	Perempuan	149	149
	Laki-laki	66	66
Depresi Ringan	Perempuan	96	96
Depresi Sedang	Laki-laki	30	30
Depresi Berat	Perempuan	61	61
	Laki-laki	20	20
	Perempuan	8	8

Tingkat Depresi	Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
	Laki-laki	4	4
<b>Total</b>		<b>434</b>	<b>100,0</b>

*Sumber: Data Primer, 2018*

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan sebanyak 149 responden (34,3%) tidak mengalami depresi. Sama halnya dengan responden yang tidak mengalami depresi, responden yang mengalami depresi ringan, sedang dan berat juga lebih banyak diderita oleh responden yang berjenis kelamin perempuan. Sebanyak 96 responden (22,1%) mengalami depresi ringan, 61 responden (14,1%) mengalami depresi sedang dan 8 responden (1,8%) mengalami depresi berat.

#### 5. Hasil *Crosstab* Gambaran Tingkat Depresi Berdasarkan Angkatan

**Tabel 6. Hasil *Crosstab* Gambaran Tingkat Depresi Berdasarkan Angkatan**

Tingkat Depresi	Angkatan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Normal	2017	40	9,2
	2016	36	8,3
	2015	67	15,4
	2014	72	16,6
Depresi Ringan	2017	38	8,8
	2016	15	3,5
	2015	45	10,4
Depresi Sedang	2014	28	6,5
	2017	19	4,4
	2016	11	2,5
Depresi Berat	2015	24	5,5
	2014	27	6,2
	2017	2	0,5
	2016	2	0,5
	2015	4	0,9
	2014	4	0,9
<b>Total</b>		<b>434</b>	<b>100,0</b>

*Sumber: Data Primer, 2018*

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa mayoritas responden yang tidak mengalami depresi berada pada angkatan 2014 sebanyak 72 responden (16,6%). Sedangkan, depresi ringan mayoritas dialami oleh responden angkatan 2015 sebanyak 45 responden (10,4%). Depresi sedang mayoritas dialami oleh angkatan 2014 sebanyak 27 responden (6,2%). Selain itu, terdapat dua angkatan yaitu angkatan 2014 dan 2015 yang mengalami depresi berat dengan angka kejadian yang sama yaitu sebanyak 4 responden (0,9%).

6. Hasil *Crosstab* Gambaran Tingkat Depresi Berdasarkan Alamat Asal

**Tabel 7. Hasil *Crosstab* Gambaran Tingkat Depresi Berdasarkan**

**Alamat Asal**

Tingkat Depresi	Alamat Asal	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Normal	Jawa	143	32,9
	Luar Jawa	72	16,6
Depresi Ringan	Jawa	78	18,0
	Luar Jawa	48	11,1
Depresi Sedang	Jawa	47	10,8
	Luar Jawa	34	7,8
Depresi Berat	Jawa	8	1,8
	Luar Jawa	4	0,9
<b>Total</b>		<b>434</b>	<b>100</b>

*Sumber: Data Primer, 2018*

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa mayoritas responden yang berasal dari pulau jawa tidak mengalami depresi sebanyak 143 responden (32,9%). Serupa dengan responden yang tidak mengalami depresi, depresi ringan, sedang dan berat mayoritas dialami oleh responden yang berasal dari pulau jawa dibandingkan dari luar jawa. Sebanyak 78 responden (18,0%) mengalami depresi ringan, 47 responden (10,8%)

mengalami depresi sedang dan 8 responden (1,8%) mengalami depresi berat.

7. Hasil *Crosstab* Gambaran Tingkat Depresi Berdasarkan Tempat Tinggal

**Tabel 8. Hasil *Crosstab* Gambaran Tingkat Depresi Berdasarkan Tempat Tinggal**

Tingkat Depresi	Angkatan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Normal	Asrama	18	4,1
	Kos	147	33,9
	Kontrakan	34	7,8
	Tinggal	16	3,7
	Dengan Saudara		
Depresi Ringan	Asrama	6	1,4
	Kos	90	20,7
	Kontrakan	16	3,7
	Tinggal	14	3,2
	Dengan Saudara		
Depresi Sedang	Asrama	10	2,3
	Kos	51	11,8
	Kontrakan	15	3,5
	Tinggal	5	1,2
	Dengan Saudara		
Depresi Berat	Asrama	1	0,2
	Kos	7	1,6
	Kontrakan	3	0,7
	Tinggal	1	0,2
	Dengan Saudara		
<b>Total</b>		<b>434</b>	<b>100</b>

*Sumber: Data Primer, 2018*

Berdasarkan tabel 8 didapatkan hasil bahwa 147 responden (33,9%) yang bertempat tinggal di kos-kosan tidak mengalami depresi. Depresi ringan, sedang dan berat mayoritas juga dialami oleh responden yang tinggal di kos-kosan. Sebanyak 90 responden (20,7%) mengalami

depresi ringan, 51 responden (11,8%) mengalami depresi sedang dan 7 responden (1,6%) mengalami depresi berat.

8. Hasil *Crosstab* Gambaran Tingkat Depresi Berdasarkan Uang Saku

**Tabel 9. Hasil *Crosstab* Gambaran Tingkat Depresi Berdasarkan Uang Saku**

Tingkat Depresi	Uang Saku Bulanan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Normal	≤ Rp. 500.000	5	1,2
	Rp. 500.000 - Rp. 1.000.000	44	10,1
	Rp. 1.000.000 - Rp. 1.500.000	80	18,4
	Rp. 1.500.000 - Rp. 2.000.000	58	13,4
	≥Rp. 2.000.000	28	6,5
Depresi Ringan	≤ Rp. 500.000	1	0,2
	Rp. 500.000 - Rp. 1.000.000	30	6,9
	Rp. 1.000.000 - Rp. 1.500.000	41	9,4
	Rp. 1.500.000 - Rp. 2.000.000	39	9,0
	≥Rp. 2.000.000	15	3,5
Depresi Sedang	≤ Rp. 500.000	7	1,6
	Rp. 500.000 - Rp. 1.000.000	28	6,5
	Rp. 1.000.000 - Rp. 1.500.000	27	6,2
	Rp. 1.500.000 - Rp. 2.000.000	12	2,8
	≥Rp. 2.000.000	7	1,6
Depresi Berat	≤ Rp. 500.000	0	0,0
	Rp. 500.000 - Rp. 1.000.000	0	0,0
	Rp. 1.000.000 - Rp. 1.500.000	8	1,8
	Rp. 1.500.000 - Rp. 2.000.000	3	0,7
	≥Rp. 2.000.000	1	0,2
<b>Total</b>		<b>434</b>	<b>100</b>

*Sumber: Data Primer, 2018*

Berdasarkan tabel 9 didapatkan hasil bahwa 80 responden (18,4%) yang memiliki uang saku berkisar antara Rp. 1.000.000 – Rp. 1.500.000 tidak mengalami depresi. Depresi ringan dan berat mayoritas juga dialami oleh responden yang memiliki uang saku berkisar antara Rp. 1.000.000 – Rp. 1.500.000. Sebanyak 41 responden (9,4%) mengalami depresi ringan, 8 responden (1,8%) mengalami depresi berat. Sedangkan depresi sedang dialami oleh responden yang memiliki uang saku berkisar antara Rp. 500.000 – Rp. 1000.000 sebanyak 28 responden (6,5%).

## **B. Pembahasan**

### 1. Gambaran Karakteristik Responden di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

#### a. Usia

Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas responden berusia 21 tahun. Usia merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi depresi. Perkembangan remaja menuju dewasa yaitu pada usia 18 hingga 24 tahun akan mengakibatkan tingkat depresi yang signifikan. Hal ini dapat terjadi karena banyaknya tekanan persepsi diri dimana mereka akan mulai berfikir untuk hidup mandiri sehingga dapat mengakibatkan mahasiswa rentan mengalami depresi (Krisdianto & Mulyanti, 2015). Satu dari sebelas orang dewasa muda mengalami *major depressive episode*, yang setiap tahunnya meningkat dari tahun 2005 sampai dengan 2014 (Mojtabai, Olfson, & Han, 2016). Menurut hasil Riset

Kesehatan Dasar (2013) usia 15 tahun ke atas sebesar 6% menunjukkan gejala-gejala depresi.

Pada mahasiswa yang tergolong dalam usia remaja akhir prevalensi depresi semakin meningkat. Pada penelitian yang dilakukan di Pakistan sebesar 53,43% mahasiswa menunjukkan tanda depresi (Ghayas, Shamim, Anjum, & Hussain, 2014). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dachew, Bisetegn & Gebremariam (2015) menemukan 40,9 % mahasiswa dengan usia  $\geq 18$  tahun mengalami gangguan kesehatan mental. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa ilmu sosial dengan usia 18-20 tahun lebih banyak mengalami depresi yaitu sebesar 65,51% dibandingkan dengan mahasiswa ilmu biologi yaitu sebesar 45,61% dengan kelompok umur yang sama (Khan, Ali, & Khan, 2015).

b. Jenis Kelamin

Pada penelitian ini mayoritas responden adalah berjenis kelamin perempuan. Hal ini dikarenakan jumlah mahasiswa perempuan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Jumlah penduduk di Yogyakarta sendiri memiliki perbandingan presentase laki-laki dan perempuan sebesar 48,9% dan 51,03% (Badan Pusat Statistik, 2018). Jenis kelamin juga merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan depresi. Hasil penelitian yang dilakukan

di Amerika Serikat pada tahun 2016 menunjukkan bahwa perempuan lebih berpotensi mengalami gejala depresi dibandingkan dengan laki-laki (Mojtabai, Olfson, & Han, 2016).

Gejala depresi yang dialami oleh mahasiswa perempuan dapat dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal misalnya perempuan lebih menggunakan perasaan dalam menanggapi segala hal dan perempuan cenderung berlebihan dalam menggeneralisasikan sikap-sikap negatif yang dapat menyebabkan perempuan mengalami distress psikologis dan akan mempengaruhi kejadian depresi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azzahra (2017) yang menunjukkan bahwa tingkat distress psikologis perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat distress psikologis yang dialami laki-laki. Sedangkan, faktor internal berhubungan dengan hormon. Dimana pada usia dewasa awal perempuan akan berada pada kematangan seksual. Sehingga hormon estrogen, progesteron dan testosteron akan mengalami perubahan seiring dengan siklus menstruasi pada perempuan. Perubahan hormon estrogen dan progesterone pada saat menstruasi akan berkaitan dengan suasana hati sehingga akan mempengaruhi emosi perempuan (Maulida, 2012).

c. Angkatan

Dalam penelitian ini mayoritas responden adalah mahasiswa angkatan 2015. Mahasiswa yang berada pada angkatan 2015

memiliki kegiatan yang padat seperti beban mata kuliah yang semakin padat, kegiatan organisasi, persiapan dalam menyusun skripsi serta berbagai tuntutan tugas kuliah yang lainnya. Angkatan dapat mempengaruhi tingkat depresi yang dialami mahasiswa. Pada semester awal mahasiswa cenderung mengalami tingkat depresi yang lebih tinggi karena kematang emosi yang kurang. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Indian University yang menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama lebih mengalami tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa tingkat kedua (Deb, et al., 2016).

Mahasiswa semester akhir juga mengalami tingkat depresi yang tinggi. Peneliti berpendapat hal ini dapat terjadi karena mahasiswa semester akhir sedang mengerjakan skripsi dan mempersiapkan diri untuk mencari pekerjaan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada tahun 2014 yang menunjukkan hasil bahwa kakak kelas atau mahasiswa tingkat akhir mengalami tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa tingkat pertama dan tingkat kedua (Beiter, et al., 2014).

#### d. Tempat Tinggal

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden bertempat tinggal dikos-kosan. Tempat tinggal dapat berkontribusi dalam tingkat depresi yang dialami oleh mahasiswa. Mahasiswa yang tinggal sendiri di kos-kosan cenderung mengalami tingkat

depresi yang lebih tinggi karena berbagai hal, seperti tinggal jauh dengan orang tua untuk pertama kalinya, kesulitan bersosialisasi dengan lingkungan dan beban perkuliahan yang berat. Hal ini sesuai dengan penelitian Amalia (2014), yang menyebutkan bahwa tingkat depresi mahasiswa yang tinggal sendiri lebih tinggi dari mahasiswa yang tinggal dengan orang tua.

e. Uang Saku

Hasil penelitian uang saku bulanan sebagian besar responden adalah sebesar 1.000.000-1.500.000. Peneliti berpendapat dengan uang saku bulanan sebesar itu untuk membiayai hidup di Yogyakarta sudah lebih dari cukup. Dengan uang bulanan yang cukup dan pandai dalam mengelola keuangan mahasiswa akan terhindar dari masalah keuangan yang dapat menyebabkan depresi. Penelitian sebelumnya menyebutkan masalah keuangan erat kaitannya dengan masalah mental pada seseorang. Mahasiswa yang memiliki masalah finansial akan cenderung mengalami tekanan mental (Dachew, Bisetegn, & Gebremariam, 2015).

2. Gambaran Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Rantau Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Tingkat depresi pada mahasiswa dari tahun ke tahun mengalami kenaikan. Hasil penelitian mengenai gambaran tingkat depresi pada mahasiswa rantau ini menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak mengalami depresi. Berbanding terbalik dengan penelitian yang

dilakukan oleh Tapas Karmakar dan Santosh Kumar Behera (2017) yang dilakukan di Purulia, Bengal Barat India terhadap 160 mahasiswa. Dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa sebesar 41,25% mahasiswa mengalami depresi sedang dan 35,62% mengalami depresi ringan.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Othieno, Okoth, Peltzer, Pengbid & Malla pada tahun 2014 pada 923 mahasiswa University of Nairobi menyatakan bahwa 35,7% mahasiswa mengalami depresi sedang dan 5,6% mengalami depresi berat (Othieno, Okoth, Peltzer, Pengbid, & Malla, 2014). Hasil penelitian yang dilakukan di Fayoum University kepada 442 mahasiswa kedokteran menunjukkan hasil bahwa 60,8% mengalami depresi (Wahed & Hassan, 2016)

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar mahasiswa tidak mengalami depresi. Hal ini dapat terjadi karena berbagai macam faktor misalnya mekanisme koping. Kemampuan beradaptasi yang dimiliki oleh mahasiswa dapat menjadi salah satu faktor dalam menentukan mekanisme koping yang akan digunakan sehingga dapat mengatasi gejala depresi dan stress yang mungkin muncul (Krisdianto & Mulyanti, 2015). Dalam mengatasi masalah yang bersifat psikis terutama stress dan depresi, manusia memiliki bentuk antisipasi yang normal yaitu mekanisme koping. Ketika mahasiswa memiliki mekanisme koping yang adaptif atau koping yang baik maka

mahasiswa tersebut memiliki kemungkinan kecil untuk mengalami stress dan depresi (Krisdianto & Mulyanti, 2015).

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta merupakan kampus yang memiliki semboyan unggul dan islami. Dimana mayoritas mahasiswanya beragama islam yang akan menjalankan perintah agama salah satunya adalah solat. Solat atau mendekatkan diri kepada Allah dapat menghindarkan diri dari stress dan depresi. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan di Arak University menunjukkan bahwa keyakinan dan kepatuhan terhadap ajaran-ajaran islam dapat menyebabkan mahasiswa terhindar dari depresi yang memainkan peran penting dalam pencegahan gangguan mental dalam hidup mereka (Heidari, Pahlavanzadeh, Ghadam, Dehghan, & Ider, 2016).

Sebagian besar responden memilih tidak mengalami gangguan tidur yang berarti saat mengisi kuesioner. Tidur dapat menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Ketika individu memiliki waktu yang cukup untuk tidur maka individu tersebut akan lebih mudah dalam mengatasi stress, menangani masalah yang ada, lebih mudah berkonsentrasi dan dapat berpikir lebih positif sehingga individu akan terhindar dari depresi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan di salah satu Universitas Negeri di Amerika Serikat mengatakan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan tekanan psikologis termasuk masalah kepribadian antisosial,

kecemasan, depresi dan keluhan somatik (Milojevich & Lukowski, 2016).

### 3. Gambaran Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Rantau Berdasarkan Usia

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam rentang normal diusia 20 – 24 tahun sebanyak 150 (34,6%). Pada usia tersebut individu berada pada masa remaja akhir dan akan memasuki masa dewasa awal. Dimana, individu akan mulai mencari koping yang sesuai dan individu mampu menggunakan mekanisme koping yang adaptif sesuai dengan situasi yang dihadapi. Ketika individu menggunakan koping yang sesuai dalam menghadapi masalah, individu tersebut akan mampu mengatasi masalah yang ada. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan kepada 300 mahasiswa yang menunjukkan bahwa strategi koping yang berfokus pada masalah akan menghasilkan tingkat depresi yang lebih rendah sedangkan strategi koping yang berfokus pada emosi menyebabkan tingkat depresi yang lebih tinggi (Verma & Kumari, 2018).

### 4. Gambaran Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Rantau Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden yang tidak mengalami depresi adalah perempuan sebanyak 149 responden (34,3%). Perempuan merupakan individu yang cenderung memperhatikan bentuk fisiknya. Pentingnya peranan fisik pada perempuan dan seiring dengan perubahan yang terjadi akan membuat

mereka melakukan evaluasi pada diri mereka sendiri (Kany, 2015). Sehingga perempuan akan mengurangi porsi makannya untuk mendapatkan tubuh yang diinginkan sekaligus akan terhindar dari obesitas.

National Institute of Mental Health menemukan bahwa kecemasan dan gangguan suasana hati berkaitan dengan obesitas sebanyak satu dari empat kasus yang ada. Obesitas dapat meningkatkan resiko terjadinya depresi. Ketika perempuan lebih memikirkan tentang citra tubuhnya, maka perempuan secara tidak langsung akan menjaga bentuk tubuhnya dengan diet dan berolahraga. Dengan demikian, perempuan akan terhindar dari obesitas dan terhindar dari depresi. Hal ini dikarenakan obesitas merupakan salah satu faktor yang dapat berkontribusi terhadap tingkat depresi pada seseorang. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Bali menunjukkan hasil bahwa ada korelasi antara obesitas terhadap kejadian depresi pada mahasiswa usia 15-24 tahun (Putra, 2016).

#### 5. Gambaran Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Rantau Berdasarkan Angkatan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden pada angkatan 2014 tidak mengalami depresi sebanyak 72 responden (16,6%). Hal ini dapat terjadi karena mahasiswa yang berada pada angkatan 2014 merupakan mahasiswa akhir yang sudah terbiasa dengan kehidupan perkuliahan. Sehingga, mahasiswa dapat menyesuaikan diri

dengan tekanan yang ada. Berbeda dengan mahasiswa tahun pertama. Mahasiswa tahun pertama lebih berpotensi mengalami depresi karena mereka baru merasakan kehidupan perkuliahan. Mahasiswa tahun pertama akan merasakan bagaimana meninggalkan rumah dan keluarga untuk yang pertama kalinya, dituntun untuk melakukan segala sesuatunya sendiri dan juga penyesuaian diri terhadap lingkungan yang baru akan berdampak pada tingkat depresi yang dialami mahasiswa tahun pertama. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan kepada 611 mahasiswa di Australia yang menunjukkan hasil bahwa tingkat depresi lebih tinggi dialami oleh mahasiswa tahun pertama (Farrer, Guliver, Bennett, Fassnacht, & Griffiths, 2016).

#### 6. Gambaran Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Rantau Berdasarkan Alamat Asal

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang berasal dari pulau jawa tidak mengalami depresi sebanyak 143 responden (32,9%). Sebagian besar suku di pulau jawa adalah suku jawa. Dimana suku jawa memiliki nilai budaya yang mengarah pada prinsip ikhlas (*nrimo*). Apapun yang terjadi harus diterima dengan senang hati dan lapang dada karena merupakan takdir yang harus dijalani, begitulah prinsip dari *nrimo* (Wijayanti & Nurwianti, 2010).

Individu yang mampu menerapkan prinsip *nrimo* dalam kehidupannya ketika mendapatkan tekanan dan masalah individu tersebut akan menerimanya dengan ikhlas, berpikir positif seperti

menilai ada hikmah dibalik kesulitan yang dialami dan menyerahkan segala urusan yang ada kepada Allah sehingga individu akan terhindar dari depresi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan terhadap 371 orang suku jawa, menunjukkan hasil bahwa semakin tinggi nilai budaya *nrimo* maka semakin tinggi tingkat *well-being* yang akan membuat individu merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan (Pambudi, 2016).

#### 7. Gambaran Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Rantau Berdasarkan Tempat Tinggal

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang tidak mengalami depresi lebih banyak tinggal di kos-kosan sebanyak 147 (33,9%). Dimana ketika tinggal di lingkungan kos-kosan mahasiswa akan lebih sering bersosialisasi dengan temannya. Teman merupakan salah satu sumber dukungan sosial bagi mahasiswa. Berbincang dengan teman mengenai keluh kesah yang dirasakan dapat menghindarkan mahasiswa tersebut pada rasa jenuh, putus asa dan stress atau depresi (Astuti & Hartati, 2013).

Dukungan sosial tidak hanya didapatkan dari teman tetapi bisa juga dari orangtua. Mahasiswa rantau akan tinggal terpisah untuk waktu yang cukup lama dengan orangtuanya. Dengan demikian di zaman yang modern ini mahasiswa dapat memanfaatkan internet untuk berkomunikasi dengan orang tua sehingga mahasiswa tidak merasa sendirian ataupun kesepian seperti yang dikatakan oleh Deatherage et

al (2014) internet dapat digunakan sebagai mekanisme menghilangkan stress atau depresi.

#### 8. Gambaran Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Rantau Berdasarkan Uang Saku

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tidak mengalami depresi dengan uang saku sebesar Rp. 1.000.000 – Rp. 1.500.000 sebanyak 80 responden (18,4%). Bagi sebagian mahasiswa, kuliah merupakan pertama kalinya mereka jauh dari rumah dan harus bisa bertanggung jawab atas biaya yang mereka keluarkan sehari-hari. Pengeluaran yang dikeluarkan oleh mahasiswa tidaklah sedikit mulai dari pengeluaran untuk kebutuhan makan, membeli pakaian dan pengeluaran untuk tugas-tugas kuliah. Dengan uang bulanan sebesar Rp. 1.000.000,00 – Rp. 1.500.000,00 seharusnya cukup untuk membiayai hidup di Yogyakarta. Selain itu, mahasiswa biasanya akan menghemat pengeluaran agar nantinya cukup untuk memenuhi kebutuhan hidup saat merantau. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahawa mahasiswa yang memiliki keterampilan dan tanggung jawab untuk membuat anggaran dan menghemat pengeluaran serta di dukung oleh keuangan yang memadai dapat mengurangi depresi pada mahasiswa (Beiter, *et al.*, 2014).

### C. **Kekuatan dan Kelemahan Penelitian**

#### 1. Kekuatan Penelitian

Belum ada penelitian mengenai tingkat depresi pada mahasiswa rantau di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

#### 2. Kelemahan Penelitian

Penelitian ini hanya menggunakan kuesioner sebagai instrument penelitian tanpa melakukan wawancara mendalam untuk mendapatkan hasil yang maksimal.