

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai tantangan kompleks yang mencakup aspek akademik, sosial, dan psikologis. Kompleksitas tantangan ini meningkat seiring jenjang pendidikan, menuntut kemampuan adaptasi dan regulasi diri yang optimal (Hanifah, 2024). Mahasiswa tingkat akhir, yang umumnya berada di semester tujuh atau delapan, menghadapi tantangan paling besar karena harus menyelesaikan tugas akhir sambil mempersiapkan diri memasuki dunia kerja (Rahmawati, 2022).

Mahasiswa tingkat akhir menghadapi tuntutan yang beragam. Ditinjau dari sisi akademik, mereka sering mengalami tekanan karena beban penyusunan skripsi, tenggat waktu penyelesaian tugas, dan tuntutan kelulusan yang tepat waktu. Secara sosial, mereka juga mulai merasa terpisah dari lingkungan kampus karena lebih fokus pada penyelesaian studi dan cenderung menarik diri dari kegiatan kemahasiswaan. Kondisi tersebut seringkali berdampak pada sisi psikologis mahasiswa, dimana banyak mahasiswa merasa cemas, khawatir, tidak percaya diri, tidak yakin dengan kemampuan dirinya, hingga stres akibat ketidakpastian masa depan (Novitasari & Laili, 2025). Selain itu, mahasiswa tingkat akhir juga mulai memikirkan berbagai keputusan penting dalam hidupnya setelah lulus, seperti rencana kerja, studi lanjut, atau menghadapi tuntutan dari keluarga dan lingkungan sosial (Rahmawati, 2022). Keyakinan dan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa dalam menghadapi semua tuntutan sangat diperlukan pada tahap ini.

Kondisi ini menjadi lebih kompleks pada mahasiswa dibidang kesehatan. Selain menghadapi tuntutan akademik dilingkungan kampus, metode belajar untuk memperkaya pengalaman dan mengasah kemampuan psikomotor mengharuskan mahasiswa belajar di setting penyalanan klinik yang nyata. Selain menjalani proses akademik dikampus, mahasiswa dibidang kesehatan juga menjalani pembelajaran praktik klinik di layanan kesehatan. Hal ini menempatkan mahasiswa dalam situasi

penuh tekanan emosional, seperti menghadapi pasien dengan kondisi kritis, tanggung jawab etis, pemenuhan tugas dan target kompetensi, serta keterbatasan waktu dan tenaga. Studi oleh Nugroho et al. (2020) menunjukkan bahwa lebih dari 60% mahasiswa kesehatan tingkat akhir mengalami tingkat stres sedang hingga tinggi selama menjalani praktik klinik dan menyusun tugas akhir secara bersamaan. Hal serupa ditemukan dalam penelitian oleh Wulandari & Mulyani (2022), pada mahasiswa kesehatan menunjukkan kecenderungan untuk lebih banyak mengalami kecemasan, kelelahan emosional, dan penurunan motivasi belajar akibat beban ganda dari teori dan praktik.

Mahasiswa tingkat akhir umumnya berada pada fase dewasa muda yang ditandai dengan tugas perkembangan untuk membangun kemandirian, hubungan interpersonal yang bermakna, serta persiapan karier (Paputungan, 2023). Mahasiswa memiliki berbagai peran dan tuntutan baik sebagai individu yang sedang menuju dewasa maupun sebagai mahasiswa tingkat akhir yang harus segera menyelesaikan tanggungjawab akademiknya. Tuntutan yang tidak mampu dikelola dengan baik oleh mahasiswa akan menimbulkan stress. Kondisi stress yang tidak ditangani secara adaptif, akan menjadi stress berkelanjutan dan dapat berdampak pada penurunan motivasi belajar, performa akademik, hingga kualitas hidup secara keseluruhan (Fatonah, 2024). Selain itu, kondisi ini juga berpotensi berkembang menjadi gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi (Syalis and Nurwati, 2020; Rahmawati, 2022).

World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa sekitar 3,8 % dari seluruh populasi yang mengalami depresi, dengan prevalensi yang lebih tinggi pada dewasa muda perempuan. *National Institute of Mental Health* (NIMH) di Amerika Serikat juga menjelaskan, prevalensi *major depressive episode* selama satu tahun terakhir mencapai sekitar 18,6 % pada individu usia 18–25 tahun, dan sekitar 9,3 % pada rentang usia 26–49 tahun. Di Indonesia, data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan prevalensi depresi sebesar 1,4% pada penduduk usia 15 tahun ke atas. Lebih spesifik pada kelompok mahasiswa yang berusia dewasa muda, secara global terdapat 33,6% mahasiswa yang berusia mengalami depresi dan meningkat menjadi 35,9% setelah pandemi Covid-19 (Li et al, 2022). Prevalensi ini didominasi oleh individu yang tinggal di perkotaan. Hal ini didukung

dengan hasil studi yang menunjukkan bahwa 48,5% mahasiswa di kota Jakarta mengalami gejala depresi mulai dari tingkat ringan hingga sangat berat (Biro mo et al., 2023).

Depresi merupakan gangguan suasana hati yang ditandai perasaan sedih mendalam, kehilangan minat, dan mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari. Gejala dapat berupa rasa putus asa, penurunan energi, gangguan tidur, sulit konsentrasi, hingga pikiran bunuh diri (Kusuma, 2021), (Soumokit-Mailoa, 2022). Depresi yang dialami mahasiswa terbukti memberikan dampak serius terhadap berbagai aspek kehidupan mereka. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan gejala depresi cenderung mengalami penurunan prestasi akademik, peningkatan risiko putus kuliah (*dropout*), serta munculnya pikiran untuk bunuh diri (Eisenberg et al., 2007). Kondisi depresi juga menyebabkan perasaan pesimis dan rendahnya motivasi dalam menghadapi atau menyelesaikan masalah. Depresi dapat menurunkan konsentrasi dan fokus belajar, menghambat pengambilan keputusan serta mempengaruhi keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan sosial dan akademik di lingkungan kampus. Dalam jangka panjang, kondisi ini tidak hanya menghambat pencapaian akademik tetapi juga mengganggu perkembangan kepribadian mahasiswa.

Kondisi depresi pada mahasiswa dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti tekanan akademik, masalah ekonomi, dan kurangnya dukungan sosial, serta faktor internal meliputi efikasi diri dan harga diri (Taylor, 2012). Studi menunjukkan mahasiswa dengan tingkat efikasi diri dan harga diri yang rendah lebih rentan mengalami stress berkepanjangan yang berujung pada gejala depresi (Syalis & Nurwati, 2020). Berbagai hasil penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat efikasi diri rendah hingga sedang. Penelitian Rohmani et al. (2021) terhadap mahasiswa keperawatan menemukan bahwa lebih dari dua pertiga responden menunjukkan efikasi diri akademik pada kategori sedang (72,5%), sedangkan sebagian kecil lainnya berada pada kategori rendah. Kondisi ini dihubungkan dengan meningkatnya stres dan kejenuhan akademik akibat adaptasi terhadap sistem pembelajaran jarak jauh. Hasil serupa ditemukan oleh Sari dan Rahayu (2020) di mana mayoritas mahasiswa menunjukkan efikasi diri sedang dan mengalami kesulitan dalam mengatur waktu

serta mempertahankan motivasi belajar. Studi oleh Yuliana dan Hartati (2022) juga melaporkan bahwa mahasiswa memiliki efikasi diri yang cenderung sedang, dengan faktor utama penyebabnya adalah kurangnya pengalaman dan rendahnya dukungan sosial.

Efikasi diri yang rendah berhubungan dengan peningkatan risiko gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi (Santrock, 2021). Individu dengan efikasi diri tinggi cenderung merasa lebih mampu dan kompeten, yang dapat memperkuat harga diri mahasiswa (Wijaya, 2024). Tingkat harga diri pada mahasiswa tingkat akhir sering kali mengalami penurunan, khususnya pada mereka yang tengah menghadapi tekanan akademik seperti proses penyusunan skripsi atau keterlambatan dalam menyelesaikan studi. Lestari dan Rahayu (2022) menemukan bahwa sebanyak 28,3% mahasiswa tingkat akhir di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya memiliki harga diri rendah, yang umumnya dipengaruhi oleh stres akademik dan kurangnya dukungan sosial. Temuan serupa diperoleh dalam penelitian di Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala, di mana 26,4% mahasiswa tingkat akhir mengalami harga diri rendah saat menjalani proses penyelesaian skripsi (Fitriani et al., 2021). Kondisi ini menunjukkan bahwa tekanan akademik yang tinggi dan keterbatasan dukungan sosial dapat menjadi faktor penting yang menurunkan harga diri mahasiswa. Faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya harga diri antara lain tekanan menyelesaikan tugas akhir, ketidakpastian masa depan, serta kurangnya dukungan sosial dari teman, dosen, atau keluarga (Marlina & Putri, 2023). Harga diri rendah dapat memperburuk stres akademik, meningkatkan risiko kecemasan, dan memicu munculnya gejala depresi (Hidayat, 2021).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Maret Tahun 2025 di UPN “Veteran” Jakarta melalui wawancara informal kepada pengelola layanan konseling (psikolog) dan beberapa mahasiswa menunjukkan bahwa dalam tiga tahun terakhir jumlah penggunaan layanan konseling oleh mahasiswa cukup tinggi, yaitu 48 mahasiswa di tahun 2023, 47 mahasiswa di tahun 2024, dan 13 mahasiswa di tahun 2025. Psikolog dari layanan konseling universitas menjelaskan bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan merupakan fakultas dengan mahasiswa

terbanyak yang menjalani konseling psikologi. Adapun masalah terbanyak yang dialami mahasiswa adalah depresi ringan-berat.

Lebih lanjut dijelaskan bahwa penyebab utama munculnya gangguan psikologis pada mahasiswa cukup beragam, meliputi masalah keluarga, pengalaman masa lalu yang traumatis seperti kekerasan atau kegagalan hubungan interpersonal, serta stres akademik terutama dalam proses penyusunan tugas akhir. Kondisi tersebut menyebabkan banyak mahasiswa merasa tidak yakin terhadap kemampuan diri, kehilangan motivasi belajar, serta menilai dirinya secara negatif. Beberapa mahasiswa juga menunjukkan tanda-tanda harga diri rendah, seperti merasa tidak berharga, sulit mengambil keputusan, dan menarik diri dari lingkungan sosial.

Hasil wawancara kepada 30 mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka menunjukkan adanya tekanan akademik dan emosional selama menempuh pembelajaran ditingkat akhir. Beberapa mahasiswa mengaku sulit tidur, sulit konsentrasi, mudah lelah, dan kehilangan semangat belajar. Sebagian mahasiswa juga mulai meragukan kemampuan dirinya untuk menyelesaikan tugas akhir. Mahasiswa mulai menilai diri negative ketika mengalami kegagalan, bahkan mulai membandingkan dirinya dengan orang lain. Faktor penyebab kondisi mereka saat ini diantaranya adalah perasaan gagal selama perkuliahan, seperti nilai tidak memuaskan, mengulang mata kuliah, adanya konflik dengan teman maupun dosen. Selain itu, terdapat masalah ekonomi dan keluarga yang menambah tekanan bagi mahasiswa. Disamping kurangnya dukungan sosial, tingginya tuntutan dari keluarga juga membuat mahasiswa merasa tertekan dalam menjalani perkuliahan. Kondisi ini seringkali membuat mahasiswa tidak mampu mengatasi tuntutan yang mereka rasakan.

Beberapa hasil studi pendahuluan dan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri dan harga diri rendah lebih rentan terhadap depresi. Oleh karena itu, penting untuk meneliti hubungan antara efikasi diri dan harga diri terhadap gejala depresi pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis secara lebih mendalam bagaimana efikasi diri dan harga diri berkontribusi terhadap tingkat depresi mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan program

intervensi psikologis di lingkungan kampus, guna meningkatkan kesehatan mental dan kemampuan adaptasi mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik dan transisi menuju dunia kerja.

Mahasiswa di bidang kesehatan dituntut tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga mampu menjaga stabilitas emosional dan mental. Pemahaman tentang efikasi diri, harga diri dan gejala depresi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan merupakan upaya penting untuk mengungkap dinamika psikologis yang memengaruhi kesehatan mental pada fase krusial menjelang kelulusan. Perawat, khususnya perawat kesehatan jiwa, memiliki peran strategis dalam merancang intervensi promotif dan preventif yang berfokus pada penguatan aspek psikologis mahasiswa. Dengan mengidentifikasi peran efikasi diri dan harga diri dalam menurunkan risiko depresi, penelitian ini dapat memberikan kontribusi sebagai dasar dalam pengembangan intervensi psikologis yang tepat. Hingga saat ini, belum ada penelitian yang membahas hubungan antara efikasi diri, harga diri, dan gejala depresi pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas ilmu kesehatan. Berdasarkan fenomena dan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Efikasi diri dan Harga Diri Dengan Gejala Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

I.2 Rumusan Masalah

Mahasiswa tingkat akhir berada pada fase kritis dalam kehidupan akademiknya, di mana mereka dihadapkan pada berbagai tuntutan seperti penyelesaian skripsi, persiapan ujian akhir, dan ketidakpastian tentang masa depan setelah lulus. Tekanan akademik, sosial, dan ekspektasi dari lingkungan sering kali membuat mahasiswa berada dalam kondisi psikologis yang rentan. Salah satu dampak psikologis yang cukup umum terjadi adalah munculnya gejala depresi, seperti perasaan sedih yang berkepanjangan, kehilangan minat, gangguan tidur, hingga perasaan tidak berharga. Kondisi ini jika tidak ditangani dengan baik, dapat menurunkan kualitas hidup mahasiswa bahkan mengganggu penyelesaian studi mereka.

Salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi munculnya gejala depresi adalah efikasi diri dan harga diri. Efikasi diri merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan dan menyelesaikan tugas, sedangkan harga diri mencerminkan bagaimana individu menilai nilai dan keberhargaannya dirinya. Mahasiswa tingkat akhir yang memiliki efikasi diri dan harga diri yang rendah cenderung meragukan kemampuan diri, mudah merasa gagal, dan mengalami kecemasan berlebih dalam menghadapi masa transisi menuju dunia profesional. Ketika hal ini dibiarkan berlarut-larut, gejala depresi dapat muncul dan menghambat proses perkembangan psikologis maupun akademik.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu dengan efikasi diri dan harga diri yang tinggi cenderung memiliki ketahanan mental yang lebih baik, tidak mudah stres, serta mampu mengatasi tekanan secara adaptif. Sebaliknya, ketika mahasiswa kurang mendapatkan dukungan sosial, memiliki efikasi diri rendah, dan menilai dirinya secara negatif, maka mereka akan lebih rentan mengalami gejala depresi. Oleh karena itu, penting untuk meneliti lebih lanjut bagaimana Hubungan Efikasi diri dan Harga Diri Dengan Gejala Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran Jakarta, agar dapat ditemukan strategi pencegahan dan penanganan yang tepat.

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas, adapun pertanyaan penelitian, yaitu “Apakah terdapat Hubungan Efikasi diri dan Harga Diri Dengan Gejala Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Efikasi diri dan Harga Diri Dengan Gejala Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

- b. Mengetahui gambaran tingkat efikasi diri pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- c. Mengetahui gambaran tingkat harga diri pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- d. Mengetahui gambaran gejala depresi pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- e. Menganalisis hubungan antara efikasi diri dengan gejala depresi pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- f. Menganalisis hubungan antara harga diri dengan gejala depresi pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pengembangan teori, khususnya dalam ilmu keperawatan kesehatan jiwa dalam kajian faktor-faktor yang berperan terhadap gejala depresi, yaitu efikasi diri dan harga diri pada mahasiswa tingkat akhir.

I.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk menyusun penelitian lanjutan yang lebih mendalam mengenai efikasi diri, harga diri dan gejala depresi pada mahasiswa.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan dalam merumuskan kebijakan yang mendukung penguatan kesehatan mental melalui peningkatan efikasi diri dan harga diri mahasiswa, sebagai bagian dari

strategi pencegahan depresi di kalangan mahasiswa tingkat akhir. Selain itu hasil penelitian ini juga dapat menjadi salah satu bahan pembelajaran mahasiswa dalam mengembangkan asuhan keperawatan jiwa pada dewasa muda.

c. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada mahasiswa tentang pentingnya efikasi diri dan harga diri dalam menghadapi tekanan akademik, untuk mencegah gangguan psikologis seperti depresi. Selain itu hasil penelitian ini juga sebagai bahan refleksi evaluasi kekuatan dan kelemahan pribadi, sehingga mahasiswa dapat lebih proaktif dalam mengembangkan strategi adaptif.

d. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam mengembangkan asuhan dalam setting layanan kesehatan jiwa dalam merancang program promotif dan preventif, seperti pelatihan peningkatan efikasi diri dan penguatan harga diri guna menurunkan risiko gejala depresi serta kuratif dan rehabilitatif melalui intervensi psikososial.