

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Seorang individu yang baru saja memasuki lingkungan perguruan tinggi setelah menyelesaikan pendidikan SMA (Sekolah Menengah Atas) akan disebut sebagai mahasiswa baru atau mahasiswa tahun pertama. Sebagai mahasiswa tahun pertama, individu tersebut akan menjalani masa transisi lingkungan dimana pada masa tersebut mereka akan menjumpai berbagai macam perubahan dan perbedaan dalam lingkungan sehari-harinya. Seorang mahasiswa baru akan menghadapi peristiwa transisi besar dalam hidupnya berupa lingkungan perguruan tinggi atau universitas yang masih asing baik transisi akademik maupun non akademik.

Beraneka ragamnya perbedaan seperti kurikulum pendidikan, cara berelasi, lingkungan sosial, pemilihan fokus bidang studi, target pembelajaran, dan sistem penilaian yang ada di perguruan tinggi merupakan masalah yang dijumpai oleh mahasiswa tahun pertama dan menjadi hambatan dalam proses awal perkuliahannya (Gunarsa & Gunarsa, 2000; Santrock, 2003). Di sisi lain sebenarnya mahasiswa tahun pertama juga mengalami masa transisi lain yaitu adanya transisi hubungan dengan orang tua (Wintre & Yaffe, 2000). Penelitian tersebut juga menekankan bahwa adanya komunikasi timbal balik dan diskusi dengan orang tua memiliki hubungan langsung dengan terhadap kemampuan menyesuaikan diri pada mahasiswa tahun pertama. Penelitian serupa juga menyatakan bahwa faktor lingkungan keluarga seperti relasi

yang buruk dengan orang tua mampu meningkatkan depresi pada mahasiswa (Yu et al, 2015). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa peran keluarga dan orang tua sangat penting terutama bagi mahasiswa tahun pertama.

Menurut Santrock (2007), mahasiswa tahun pertama menjumpai masa transisi lingkungan yang lebih rumit daripada masa transisi lingkungan sekolah sebelumnya, dimana akan banyak perubahan yang terjadi yang akan mengakibatkan *stress*. Berbagai macam masalah yang datang pada mahasiswa tahun pertama tidak akan memberikan dampak yang berkepanjangan jika masalah tersebut segera diatasi dan diselesaikan. Sebaliknya masalah yang menumpuk dan berkepanjangan akan dapat menimbulkan depresi bagi individu itu sendiri. Sarafino dan Smith (2010) menyatakan bahwa berbagai macam permasalahan yang dialami seseorang mampu mengarahkan individu tersebut terhadap perasaan tertekan dan depresi.

Depresi merupakan sebuah peristiwa kehidupan yang akan mempengaruhi proses emosi dan kognitif bagi orang yang mengalaminya. Depresi adalah suatu keadaan emosi dimana tidak adanya minat dan harapan dalam menjalani kehidupan, menilai rendah diri sendiri serta hidup dalam perasaan bersalah yang berkepanjangan (Davison & Neale, 1994). Depresi mampu menyebabkan perubahan kognitif ke arah negatif bagi penderitanya. Menurut Beck (2009), depresi adalah suatu peristiwa adanya perubahan suasana hati yang buruk, sikap memandang rendah diri sendiri, hilangnya semangat, dan sikap untuk melarikan diri dari kehidupan.

Hasil wawancara peneliti dengan seorang mahasiswa tentang pengalaman tahun pertamanya juga menunjukkan adanya kesulitan dalam bidang akademiknya:

*“... kekhawatiran yang muncul ada kekhawatiran apakah aku bisa berbaur sama temen-temen soal udah beda kota, kalo kekhawatiran di bidang akademik karena aku waktu itu ambil jurusan teknik industri, disana aku ditakutin mentor kalo aku salah masuk sini. Habis itu ternyata beneran aku tumbang, IP ku gak sampe. Pelajarannya susah, meskipun aku udah berusaha tapi gak bisa. ... Semester 4 itu di sana IP nya harus 2, kalo gak gitu di DO, terus IP ku cuma 1,9 di semester 3. Di sana kan sistemnya trisemester, jadi dalam satu tahun ada 3 semester, bukan 2 semester kayak kampus lainnya. Jadi di sana semester 4 itu baru masuk tahun kedua, dan di semester 4 itu udah mulai bolos-bolos soal udah gak pengen kuliah lagi. Jadi di sana aku ngurung diri di apartement selama sebulan dan aku “menggila”, jadi psikosomatis. Dari sana aku merasa itu masa kelamku, depresi bahkan sampe denger suara-suara. Aku merasa terlalu menginternalisasi kegagalanku. ... Dari sana akhirnya aku memutuskan untuk berhenti kuliah dan pindah kampus setelah diskusi dengan orang tua. Jadi orang tua yang bantu aku untuk bisa keluar dari situasi itu dengan cara diskusi bareng.” (komunikasi personal, 13 Februari, 2020).*

Kutipan wawancara tersebut menunjukkan bahwa narasumber memiliki permasalahan yang besar dalam bidang akademiknya selama mejadi mahasiswa tahun pertama seperti kurangnya pencapaian IP dan masalah relasi sosial pada awalnya. Kurangnya pencapaian akademik narasumber membuatnya menjadi merasa bersalah dan depresi sehingga hal tersebut membuat narasumber tidak memiliki minat untuk melanjutkan kuliah dan lebih memilih untuk mengurung diri di apartemennya. Selain

itu salah satu faktor yang bisa membuat narasumber untuk tetap terus maju ke depan adalah orang tuanya. Ketika orang tua narasumber turut andil dalam permasalahan narasumber, maka narasumber mendapatkan solusi dan saran dari masalahnya tersebut.

Hasil wawancara dengan narasumber kedua yang berusia 19 tahun di salah satu perguruan tinggi di Surabaya menunjukkan adanya ekspektasi dan realita selama menjadi mahasiswa tahun pertama:

*“... Di FK kan kurikulumnya beda jadi 2 minggu kuliah habis gitu minggu depannya pasti ujian, jadi tekanannya ya kerasa, capek, soalnya dari pagi sampe sore kan masuknya. Terus setiap habis ujian itu takut soalnya nilainya langsung keluar. Aku pikir kuliah itu memang padat jadwalnya tapi kenyataanya lebih padat. ... Kalo orang tua yang penting jangan ada ngulang mata kuliah. ... Sekarang disini kalo pas capek gak ada yang merhatiin. ... Kehadiran ortu penting sih untuk ngasih semangat, sama bantu problem solving.” (komunikasi personal, 15 November, 2019)*

Kutipan dari narasumber kedua tersebut menunjukkan bahwa proses belajar mengajar beserta jadwal sebagai mahasiswa baru berbeda dengan apa yang dipikirkannya sebelum masuk dunia kuliah. Terlebih lagi narasumber kedua merupakan mahasiswa jurusan fakultas kedokteran yang notabene memiliki kurikulum dan proses belajar yang berbeda dengan anak jurusan lainnya dalam satu gedung universitas yang sama. Narasumber kedua juga turut menyatakan bahwa kehadiran orang tua merupakan sosok yang penting dalam membantunya menjalani status sebagai

mahasiswa baru karena orang tua bisa memberikan *support* dan membantu dalam *problem solving* narasumber.

Penelitian yang dilakukan oleh Tomoda, Mori, Kimura, Takahashi, dan Kitamura (2000) mengenai prevalensi satu tahun dan kejadian depresi pada mahasiswa tahun pertama di Jepang menunjukkan bahwa sebanyak 53,4% mahasiswa baru mengalami *Major Depressive Disorders* (MDD) berdasarkan DSM-IV. Angka depresi yang tinggi ini dirumuskan sebagai bukti adanya kesulitan penyesuaian diri oleh mahasiswa baru setelah memasuki universitas. Hal ini juga didukung artikel dalam CNN Indonesia (Tim, 2018) yang mengutip penelitian dari WHO menuliskan bahwa satu dari tiga mahasiswa baru alami gangguan mental. Gejala gangguan mental tersebut terjadi pada masa-masa menjadi seorang mahasiswa tahun pertama karena masa peralihan yang dialami menjadi halangan tersendiri. Penelitian yang dilakukan di berbagai negara ini dilakukan terhadap mahasiswa baru yang masih memasuki beberapa bulan awal perkuliahan.

Depresi yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama memberikan berbagai macam dampak negatif baik bagi bidang akademik maupun sosialnya. Mahasiswa yang mengalami depresi dalam hidupnya tidak mampu belajar dan bekerja secara optimal sehingga berdampak akan pada prestasi akademik (Lindsey, Fabiano, & Stark, 2009). Selain berdampak pada kinerja akademik, depresi juga mampu menghilangkan harapan dan semangat penderitanya. Depresi mempunyai dampak negatif bagi penderitanya diantaranya kehilangan motivasi, turunnya tingkat semangat dan produktivitas, dan aktivitas sosial dengan individu lainnya (Khurshid, Parveen, Yousuf, & Chaudhry,

2015). Berdasarkan DSM V (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*), terdapat beberapa gejala yang dimiliki oleh para penderita depresi diantaranya adalah suasana hati yang buruk atau tertekan yang berlangsung hampir sepanjang hari, hilangnya minat dalam melakukan hampir semua aktivitas, adanya perubahan bentuk badan yang signifikan, insomnia, turunnya kemampuan kognitif, adanya pandangan yang buruk akan masa depan, dan pemikiran untuk bunuh diri.

Menurut Sander dan McCarty (2005), faktor lingkungan keluarga dan keterlibatan keluarga seperti relasi antara orang tua dan anak, kehangatan orang tua dalam keluarga merupakan salah satu penyebab terjadinya depresi. Jika seorang anak tidak mendapatkan kehangatan dan relasi yang baik dalam keluarga maka hal tersebut dapat memicu timbulnya gejala depresi pada individu tersebut. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Restifo dan Bögels (2009) yang menyatakan bahwa terdapat korelasi antara faktor keluarga terhadap gangguan depresi pada seseorang. Di samping itu terdapat tiga hal lainnya yang dapat menyebabkan depresi yaitu masalah edukasi atau pendidikan yang meliputi permasalahan yang ada dalam dunia pendidikan, masalah pribadi dan keluarga yang meliputi permasalahan relasi dan kehilangan orang yang dikasihi, serta masalah medis dan non medis yang meliputi permasalahan non edukasi maupun keluarga (Khan, Sulaiman, & Hasali, 2008).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kenny dan Sirin (2006), *attachment* anak dengan orang tua mampu secara positif meningkatkan harga diri dan secara negatif berhubungan tingkat gejala depresi. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor dalam keluarga yang menjadi salah satu penyebab dari gangguan

depresi yaitu relasi dan *attachment* yang ada dalam sebuah keluarga. Relasi dan *attachment* yang kurang baik dalam sebuah keluarga mampu memicu berbagai macam permasalahan yang mampu mengarahkan terhadap kecenderungan terjadinya depresi.

Relasi dalam keluarga menjadi hal yang penting mengingat keluarga merupakan tempat sosialisasi dan pembelajaran pertama pada anak. Jika sebuah keluarga memiliki relasi yang kurang baik maka dapat mengakibatkan kurangnya komunikasi, selain itu orang tua yang tidak tinggal bersama dengan anaknya akan berdampak pada kecenderungan berkurangnya intensitas waktu berkumpul bersama dan interaksi yang dalam (Para, Oliva, & Reina, 2015). Kualitas relasi yang baik dalam keluarga turut menentukan kondisi psikis seorang individu (Roberts & Bengtson, 1993). Di samping itu keluarga memegang peranan penting dalam tumbuh kembang seseorang. Keluarga merupakan bagian ilmu dasar yang memiliki peranan penting dan utama yang bertanggung jawab terhadap perjalanan hidup seseorang (Schwab, Gray-Ice, & Prentice, 2002). Sementara itu, Yoga, Suarmini, dan Prabowo (2015) turut menyatakan bahwa keluarga memegang kendali yang besar dalam proses pembentukan dan pengembangan kepribadian anak terutama pada masa kecil anak, sekaligus sebagai tempat untuk mempersiapkan anak berhadapan dengan lingkungan sosial yang lebih besar.

Sebuah keluarga memiliki fungsi pengorganisasian untuk menjaga dan mengatur keluarga yang biasanya hal tersebut dilakukan dalam penyampaian khusus seperti dalam ritual keluarga. Hal ini sesuai dengan Jamil, Gunarya, dan Kusmarini (2019) yang menyatakan bahwa ritual keluarga merupakan salah satu contoh bentuk

dari keberfungsian keluarga. Ritual keluarga merupakan serangkaian acara turun temurun untuk generasi selanjutnya yang bertujuan untuk menumbuhkan rasa identitas dan kepemilikan pada setiap anggota keluarga dan mempertahankan kepercayaan yang diyakini bersama (Fiese, 1992). Ritual yang ada dalam sebuah keluarga turut membantu mempertahankan relasi antar anggota agar terus bertahan dengan baik. Ritual yang dimiliki dalam sebuah keluarga merupakan sistem manajemen yang memelihara struktur organisasi yang ada berdasarkan tujuan yang ingin dicapai dalam keluarga tersebut (Wolin & Bennett, 1984).

Ritual keluarga terdiri dari kumpulan-kumpulan acara keluarga yang dikomunikasikan secara simbolik. Ritual keluarga memerlukan komunikasi yang baik agar dapat membangun “*sense of belonging*” dalam sebuah keluarga (Spagnola & Fiese, 2007). Menurut Wolin dan Bennett (1984) ritual keluarga dapat berupa perayaan sekali seumur hidup, perayaan tahunan, perayaan keagamaan, perayaan budaya atau suku, serta kegiatan makan malam (*dinner time*). *Dinner time* mampu menjadi salah satu sarana untuk menyampaikan makna simbolis maupun emosional bagi para anggota keluarga dan mampu membentuk identitas keluarga itu sendiri (Hommer, 2006).

Dibandingkan kegiatan *family ritual* yang lain seperti perayaan tahunan, perayaan keagamaan, perayaan budaya atau suku yang hanya dilakukan di saat-saat tertentu, maka dapat dikatakan bahwa *dinner time* merupakan rutinitas yang paling memungkinkan untuk dilakukan setiap hari secara teratur. *Dinner time* merupakan sesuatu yang menarik untuk dibahas dikarenakan dalam *dinner time* memungkinkan untuk bertemu dan berkumpul bersama keluarga sebagai satu kesatuan dan dapat

dilakukan setiap hari. Hal tersebut dikarenakan di dalam *dinner time* terdapat kegiatan makan, dan kegiatan makan sendiri berdasarkan teori kebutuhan Abraham Maslow merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus untuk dipenuhi (Jerome, 2013). Dalam budaya masyarakat Minangkabau, kegiatan makan merupakan sarana untuk berbagi nilai kepercayaan, mengkomunikasikan suatu masalah, status, simbol dari baik buruknya hubungan, serta sebagai sarana komunikasi antar kelompok (Davis, 1995).

*Dinner time* merupakan sebuah aktivitas keluarga yang mencakup mulai dari persiapan makan, pengaturan meja makan, duduk di kursi yang telah ditentukan, makan, dan membersihkan semua peralatan yang habis dipakai, dimana waktu makan merupakan waktu terpenting (Evans & Rodger, 2008). Menurut Feiring dan Lewis (1987), *dinner time* merupakan waktu dimana para anggota keluarga merasakan fungsi sebagai kesatuan keluarga serta tempat untuk dapat berinteraksi satu sama lain. *Dinner time* merupakan suatu kegiatan dalam keluarga dimana semua anggota keluarga memiliki perannya masing-masing dan dapat berkomunikasi sebagai satu kesatuan.

*Dinner time* dalam sebuah keluarga mampu berdampak pada rasa kebersamaan antar anggota keluarga dan meningkatkan kualitas komunikasi di dalamnya. *Dinner time* dalam keluarga mampu meningkatkan rasa kepemilikan, menguatkan ikatan emosional antar anggota keluarga yang akan berpengaruh untuk meningkatkan kekompakan dan memberikan dukungan sosial dalam keluarga (Fulkerson, 2006; Fiese, Foley, & Spagnola, 2006). Selain itu waktu yang dihabiskan selama makan dengan komunikasi yang dalam dan berkualitas mampu berdampak pada peningkatan emosi positif antar anggota keluarga (Evans & Rodger, 2008).

*Dinner time* yang dilakukan secara teratur mampu memberikan dampak positif pada anak seperti mengurangi tingkat *stress*, dukungan kekuatan untuk menghadapi dunia luar, dan berbagai tekanan lainnya (Yoon, Newkirk, & Jenkins, 2015). *Dinner time* dalam keluarga yang berjalan dengan baik mampu mengembangkan nilai-nilai positif yang ada dalam diri seseorang. Ritual keluarga seperti *dinner time* mampu meningkatkan performa yang dimiliki oleh anak seperti peningkatan performa dalam dunia pendidikan, relasi dengan sesama, dan perencanaan untuk masa depan (Fiese, Foley, & Spagnola, 2006). Terdapat beberapa elemen yang terjadi saat *dinner time* berlangsung seperti komunikasi, komitmen, dan keberlanjutan. Terdapat beberapa macam komunikasi yang ada dalam ritual keluarga seperti *dinner time* diantaranya adalah gurauan, pembahasan mengenai topik sensitif, dan pembahasan penyelesaian masalah yang dimiliki oleh anggota keluarga (Fiese, Foley, & Spagnola, 2006).

Komunikasi yang terjadi dalam kegiatan *dinner time* mampu memberikan manfaat tersendiri seperti penanaman nilai-nilai kehidupan, penyampaian informasi atau pengetahuan baru, serta memberikan dukungan sosial. Hal ini sesuai dengan Ochs, Smith, dan Taylor (1989) yang menyatakan bahwa *dinner time* mendukung terjadinya keterlibatan sosial antara para anggota keluarga serta sarana yang tepat untuk memberikan informasi. Komunikasi yang ada dalam *dinner time* mampu menjadi momen yang bermakna bagi anggota keluarga dikarenakan mampu menjadi tempat untuk menciptakan sebuah perencanaan bersama dan saling membantu untuk menyelesaikan masalah yang dialami satu sama lain.

Kegiatan *dinner time* dalam sebuah keluarga akan terlaksana dengan baik jika keluarga tersebut memiliki komunikasi yang baik antar satu sama lain. Sebaliknya proses dari *dinner time* akan mengalami hambatan jika di dalamnya terdapat komunikasi yang kurang baik atau tidak lancar. Aktivitas makan bersama dalam keluarga merupakan situasi dimana semua anggota keluarga berkumpul menjadi satu dalam satu tujuan dan adanya interaksi atau komunikasi yang dalam selama acara berlangsung (Cinotto, 2006). Ritual *dinner time* yang dimiliki dalam sebuah keluarga mampu mempengaruhi perkembangan diri seseorang termasuk pada mahasiswa tahun pertama. Seperti yang telah dibahas dalam paragraf-paragraf sebelumnya bahwa *dinner time* merupakan salah satu sarana yang memungkinkan seseorang untuk berbagi cerita satu sama lain, merefleksikan peristiwa yang telah dialami dan masih banyak lagi. Selain itu didalam *dinner time* terdapat *family support* atau dukungan sosial serta membantu dalam penyelesaian masalah yang dialami oleh anggota keluarga.

Peneliti menemukan bahwa penelitian mengenai depresi selama ini kurang mampu menggambarkan fenomena depresi yang terjadi pada mahasiswa tahun pertama sehingga pada penelitian ini, peneliti ingin melihat apakah ada hubungan antara *family ritual* berupa *dinner time* terhadap gangguan depresi pada mahasiswa tahun pertama di kota Surabaya. Hubungan apakah yang terdapat dalam *family dinner time* terhadap gangguan depresi pada mahasiswa tahun pertama di Surabaya. Di samping itu, saat ini kota Surabaya memegang predikat sebagai kota pendidikan di Indonesia yang memiliki cita-cita untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia (Raharjo & Dharmayanti, 2016). Hal ini dikarenakan lengkapnya sarana dan fasilitas pendidikan yang ada di kota Surabaya mulai dari pendidikan SD hingga perguruan tinggi, dimana total jumlah

perguruan tinggi yang ada di Surabaya mencapai 78 satuan pendidikan yang terbagi atas perguruan tinggi negeri dan swasta (Badan Pusat Statistik Jawa Timur, 2019).

Hingga saat ini belum ada penelitian yang meneliti mengenai bagaimana *dinner time* memiliki pengaruh terhadap depresi pada mahasiswa tahun pertama. Pada penelitian sebelumnya ritual *dinner time* masih membahas secara general dengan *stress* dalam pengasuhan anak, serta kesejahteraan anak (Yoon, Newkirk, & Jenkins, 2015). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *dinner time* mampu mengurangi dampak *stress* yang dialami orang tua dan mampu memberikan manfaat yang signifikan terhadap perkembangan anak terutama anak berjenis kelamin perempuan. Selanjutnya penelitian mengenai *dinner time* dan *bedtime* terhadap keluarga dengan anak yang memiliki gangguan autisme spektrum (Marquenie, Rodger, Mangohig, & Cronin, 2011). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kurangnya pengalaman positif akan keluarga dan ritual keluarga akan meningkatkan kecenderungan *stress* dan mengurangi tingkat kohesi keluarga.

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk menelaah lebih lanjut mengenai hubungan antara *dinner time* dengan depresi pada mahasiswa tahun pertama di Surabaya karena penelitian terkait kedua variabel tersebut belum pernah dilakukan sebelumnya.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan antara *dinner time* dengan depresi pada mahasiswa tahun pertama di Surabaya?

### **1.3. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui adakah hubungan antara *family ritual (dinner time)* dengan depresi pada mahasiswa tahun pertama di Surabaya.

### **1.4. Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

Untuk memberikan kontribusi teoritik *family ritual (dinner time)* dengan depresi dalam konteks psikologi klinis dan psikologi keluarga.

#### **1.4.2. Manfaat Praktis**

##### **1.4.2.1 Mahasiswa Tahun Pertama**

Untuk memberikan pengetahuan terhadap calon mahasiswa tahun pertama atau mahasiswa tahun pertama terkait peran *dinner time* terhadap depresi.

##### **1.4.2.2 Orang Tua**

Untuk memberikan edukasi kepada orang tua yang memiliki anak dengan status mahasiswa tahun pertama bahwa faktor keluarga terutama waktu makan bersama anak memegang peranan penting untuk meminimalisir depresi.