



ANFUSINA: JOURNAL OF PSYCHOLOGY

<http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/anfusina>

DOI: // dx.doi.org/10.24042/ajp.v4i1.13347

Volume 4, Nomor 1, April 2021

Kecenderungan Depresi Ditinjau Dari Kematangan Emosi Dan Perasaan Putus Cinta Pada Mahasiswa

Firda Seftiana Krismiati

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

firdaseftiana88@gmail.com

Faisal Adnan Reza

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

faisaladnan@radenintan.ac.id

Nilawati Tajuddin

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

nilawati@radenintan.ac.id

Article Information:

Received: 4 February 2021

Revised: 1 March 2021

Accepted: 28 March 2021

Abstract

This study aimed to determine the relationship between emotional maturity and feelings of breaking up with a tendency to depression in students of the 6th and 8th semesters of Geophysical Engineering Study Program at the Sumatra Institute of Technology. The measuring instruments used in data collection are the Beck Depression Inventory (BDI), the Emotional Maturity Scale and the Breakup Feeling Scale. The results showed the value of $R = 0.851$ and $F = 88.238$ with $p = 0.000$ ($p < 0.01$). This shows that there is a relationship between emotional maturity and feelings of breaking up with a tendency to depression. Furthermore, the results obtained from the analysis with a value of $rx1y = -0.766$ and $p = 0.000$ ($p < 0.01$), which means that there is a significant

Kecenderungan Depresi Ditinjau Dari Kematangan Emosi Dan Perasaan Putus Cinta Pada Mahasiswa

negative relationship between emotional maturity and a tendency to depression. Also obtained the results of the analysis with a value of $r_{xy} = 0.842$ and $p = 0.000$ ($p < 0.01$) which means that there is a significant positive relationship between feelings of breaking up with depression tendencies. The effective contribution of emotional maturity and feelings of breaking up on depression tendencies is 72.5%, the remaining 27.5% is influenced by other factors not examined.

Keywords: *Depression Tendency, Emotional Maturity, Breakup*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dan perasaan putus cinta dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa prodi Teknik Geofisika semester 6 dan 8 Institut Teknologi Sumatera. Alat ukur yang digunakan dalam pengumpulan data adalah *Beck Depression Inventory* (BDI), Skala Kematangan Emosi dan Skala Perasaan Putus Cinta. Hasil penelitian menunjukkan nilai $R=0.851$ dan $F= 88,238$ dengan $p= 0.000$ ($p<0.01$). Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara kematangan emosi dan perasaan putus cinta dengan kecenderungan depresi. Selanjutnya, diperoleh hasil analisis dengan nilai $r_{xy}= -0,766$ dan $p=0.000$ ($p< 0.01$) yang berarti ada hubungan negatif signifikan antara kematangan emosi dengan kecenderungan depresi. Diperoleh juga hasil analisis dengan nilai $r_{xy}= 0,842$ dan $p= 0.000$ ($p<0.01$) yang berarti ada hubungan positif signifikan antara perasaan putus cinta dengan kecenderungan depresi. Sumbangan efektif kematangan emosi dan perasaan putus cinta pada kecenderungan depresi sebesar 72.5%, sisanya 27.5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Kata Kunci: Kecenderungan Depresi, Kematangan Emosi, Putus Cinta

Pendahuluan

Menjadi mahasiswa bukan berarti hanya berkuat dengan dunia pendidikan dan akademis saja. Selayaknya individu lain, mahasiswa membutuhkan kehadiran individu lain, saling membutuhkan dan merasa tidak akan mampu hidup sendiri, oleh sebab itu manusia dikatakan sebagai makhluk sosial (Hartaji, 2012). Kriteria mahasiswa dapat dilihat pada fase usia 18-25 tahun, dengan dinamika dan tanggung jawab seperti adanya tugas perkuliahan yang melimpah dan tekanan persoalan hidup yang dialami. Berbagai tanggung jawab serta tekanan pada mahasiswa dapat mempengaruhi kesehatan fisik serta mental. Informasi yang disampaikan *Student Minds* pada tahun 2014 stres terlalu banyak memicu depresi dan stres menjadi salah satu kesulitan yang dialami oleh mahasiswa.

Depresi menurut Nevid, Rathus, & Greene (2005) adalah suatu masa kesedihan yang berangsur-angsur. Depresi dapat ditandai dengan keadaan individu yang selalu merasa sangat buruk, sering sedih hingga menangis, kehilangan keinginan untuk melakukan berbagai hal, sulit fokus atau konsentrasi, memikiirkan hal-hal negatif yang akan terjadi, bahkan berpikiran untuk bunuh diri. Depresi dapat mempengaruhi aktivitas kehidupan sehari-hari, karena hilangnya semangat. Selain itu perilaku individu yang mengalami depresi juga mudah berubah, yakni lebih suka menyendiri atau tidak dapat bersosialisasi dengan ruang lingkungannya (Maulida, 2012).

Tingginya tingkat prevalensi depresi diperkirakan 355 juta orang di dunia dan hanya yang melakukan konsultasi dengan psikiater hanya 17 % (WHO, 2016). Berdasarkan data dari WHO, Indonesia menempati urutan ke-5 dengan jumlah pasien depresi mencapai 3,6% (WHO, 2017). Kemenkes RI menyatakan angka kejadian depresi di Indonesia berdasarkan hasil RISKESDA pada tahun 2018 sebesar 6,1% dan mayoritas berasal dari provinsi Sulawesi Tengah, yakni sebanyak 12,3% (Kemenkes RI, 2018). Menurut Winnicott (1990) depresi dapat terjadi dikarenakan adanya pengaruh internal serta eksternal, salah satunya yaitu kematangan emosi sebagai faktor internal. Menurut Walgito (2005) individu yang memiliki kematangan emosi mampu menilai situasi secara kritis sebelum bereaksi secara emosional. Oleh karena itu, individu dengan kematangan emosi banyak mengabaikan rangsangan yang dapat memicu emosi. Individu yang memiliki kematangan emosi, cenderung memberikan reaksi emosional yang stabil, tidak mudah berganti dari satu suasana hati ke suasana hati yang lain, seperti periode sebelumnya. Sejalan dengan penelitian Tuasikal dan Retnowati (2019) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kematangan emosi, maka semakin rendah tingkat kecenderungan depresi pada mahasiswa.

Kaplan dan Sadock (2010) menyatakan dalam teori psikodinamika bahwa kehilangan objek yang dicintai merupakan salah satu penyebab timbulnya depresi. Wade dan Tavriss (2007) juga mengungkapkan bahwasannya faktor terjadinya depresi yaitu kehilangan suatu hubungan yang bermakna. Banyaknya individu yang

mengalami depresi mempunyai riwayat pertengkaran, perpisahan serta kehilangan dimasa lalu ataupun saat ini. Salah satu bentuk kehilangan serta perpisahan yang banyak dialami oleh mahasiswa adalah peristiwa putus cinta dengan kekasih atau pacar. Hal ini sesuai dengan karakteristik pertumbuhan seksual mahasiswa yang telah memasuki perkembangan dalam perilaku seksual melalui bentuk relasi heteroseksual atau yang biasa disebut berpacaran (Soetjningsih, 2014).

Putus cinta adalah suatu kejadian yang memiliki ciri khas (*idiosyncratic*) terhadap orang yang mengalaminya. Linda (2007) mengemukakan bahwas putus cinta merupakan selesainya suatu hubungan yang telah terjalin selama beberapa waktu sehingga mengakibatkan rasa luka. Lebih lanjut Santrock (2014) menegaskan bahwa kebanyakan individu mengalami depresi dikarenakan konflik dengan pacar, teman, ataupun orang-orang di sekitarnya.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis data regresi berganda. Populasi penelitian ini merupakan mahasiswa Prodi Teknik Geofisika angkatan tahun 2017 dan tahun 2018 yang berjumlah 200 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria pernah mengalami putus cinta, berpacaran minimal 6 bulan, pernah mengalami putus cinta dalam kurun waktu tidak lebih dari 3 bulan, dan merasakan kesedihan akibat putus cinta. Berdasarkan kriteria tersebut diperoleh sebanyak 70 mahasiswa yang memenuhi kriteria sebagai sampel penelitian.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tiga skala. Variabel kecenderungan depresi diukur menggunakan *Beck Depression Inventory* (BDI I) yang mengacu pada aspek-aspek depresi menurut Beck (2006) meliputi aspek afektif, motivasi, vegetatif, serta kognitif yang terdiri dari 21 aitem. Variabel kematangan emosi diukur menggunakan Skala Kematangan Emosi yang disusun oleh Eriningtyas (2018) mengacu pada aspek-aspek

kematangan emosi menurut Walgito (2005). Adapun aspek yang diukur meliputi aspek kontrol emosi, penerimaan diri dan orang lain, tanggung jawab serta pengambilan keputusan yang terdiri dari 40 aitem. Variabel perasaan putus cinta diukur menggunakan Skala Perasaan Putus Cinta yang disusun oleh Geriadi (2017) menurut teori yang dikemukakan oleh Lavie, Hirst, De Fockert & Viding (2004). Aspek-aspek yang diukur meliputi perasaan takut, perasaan sedih, perasaan kecewa, perasaan menderita, dan perasaan amarah dan terdiri dari 21 aitem valid setelah melewati proses *try out*.

Hasil Dan Pembahasan

Setelah melakukan penelitian didapatkan hasil perolehan skor skala kecenderungan depresi, skala kematangan emosi, dan skala perasaan putus cinta yang tertera pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Aitem	Skor Empirik		Skor Hipotetik	
		Min/Maks	Mean/SD	Min/Maks	Mean/SD
Kecenderungan Depresi	21	3/60	34.1286/19.20	0/63	31,5/10,5
Kematangan Emosi	40	43/135	88.8857/27.20	40/160	100/20
Perasaan Putus Cinta	21	21/84	59.8429/17.78	21/84	52,5/10,5

Hasil analisis data menunjukkan menggunakan teknik analisis regresi berganda dengan bantuan *software SPSS versi 23.0. for windows* menunjukkan hasil sebagai berikut:

- a) Nilai koefisien korelasi (R) = 0,851 dan F= 88,238 dengan $p=0,000$, berarti bahwa ada hubungan antara kematangan emosi dan perasaan putus cinta dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa Prodi Teknik Geofisika semester 6 dan semester 8 ITERA.
- b) Nilai $rx1y= -0,766$ dan $p= 0,000$ ($p<0,05$), hal ini berarti ada hubungan signifikan negatif antara kematangan emosi dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa Prodi Teknik Geofisika semester 6 dan semester 8 ITERA. Semakin tinggi kematangan emosi mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan depresi yang dialami begitupun sebaliknya.
- c) Nilai $rx2y= 0,842$ dan $p=0,000$ ($p<0,05$), hal ini berarti ada hubungan signifikan positif antara perasaan putus cinta dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa Prodi Teknik Geofisika

semester 6 dan semester 8 ITERA. Semakin tinggi perasaan kesedihan akibat putus cinta yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan depresi, begitupun sebaliknya.

Setelah dilakukan analisis data dapat diketahui bahwa variabel kematangan emosi dan variabel perasaan putus cinta dengan variabel kecenderungan depresi pada mahasiswa prodi Teknik Geofisika semester 6 dan semester 8 ITERA memiliki hubungan yang signifikan. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai $R= 0,851$ dan $F= 88,238$ dengan $p= 0,000$. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kematangan emosi mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan depresi. Sebaliknya, semakin rendah kematangan emosi mahasiswa, maka semakin tinggi kecenderungan depresi pada mahasiswa. Hasil selanjutnya menunjukkan bahwa semakin tinggi perasaan kesedihan akibat putus cinta, maka semakin tinggi kecenderungan depresi yang dialami oleh mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah perasaan kesedihan akibat putus cinta pada mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan depresi pada mahasiswa.

Beck dan Alford (2006) mengemukakan bahwa kecenderungan depresi dapat diakibatkan banyak faktor, kematangan emosi termasuk salah satu faktor internal yang mempengaruhi munculnya kecenderungan depresi. Hal ini diperkuat oleh penelitian Tuasikal dan Retnowati (2019) yang mengemukakan bahwa kematangan emosi memiliki hubungan signifikan negatif dengan kecenderungan depresi. Seseorang yang emosinya telah matang dapat mengontrol dan mengekspresikan emosinya pada waktu yang tepat dan dengan cara yang akurat. Hal ini penting, karena dapat meminimalisir kemungkinan mengalami depresi. Beck (2006) juga menyatakan bahwa reaksi emosional seseorang berkesinambungan dengan penerimaan seseorang terhadap dunia, yang mana hal tersebut dapat menyebabkan seseorang mengalami depresi.

Seseorang yang tengah menghadapi putus cinta dianggap sebagai salah satu masalah dalam percintaan yang sangat pelik. Seseorang yang belum memiliki kematangan emosi sangat terlihat dari ucapan, sikap maupun tindakannya ketika putus cinta. Hal tersebut dianggap sebagai proses kedewasaan seseorang menghadapi permasalahannya. Kegagalan dalam hubungan cinta merupakan kejadian yang mana seseorang merasa tidak berharga lagi, rasa kecewa yang berlebih dan memicu timbulnya depresi (Santrock, 2014).

Pemaparan yang telah disampaikan di atas sesuai dengan data hasil penelitian yang dilaksanakan pada remaja kelas XI di SMA Negeri 3 Bojonegoro. Percintaan menjadi salah satu permasalahan remaja dan hasil penelitian ini sebagian besar dari siswa kelas XI mengalami gagal cinta ringan. Hal ini memperlihatkan bahwa hampir semua remaja saat ini sudah pernah mengalami jatuh cinta hingga berpacaran. Secara psikologi, munculnya benih cinta pada remaja itu bisa ganda, ada yang baik dan ada yang buruk. Mudah mengekspresikan emosi dengan tepat serta mudah ketika mengatasi suatu permasalahan, sehingga ketika dihadapkan pada suatu permasalahan yang melibatkan emosi dan perasaan seperti putus cinta.

Setelah diperoleh hasil analisis dari ketiga variabel, maka dapat diketahui jumlah sumbangan efektif dari masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Variabel kematangan emosi memberi sumbangan efektif sebesar 16,8%. Variabel perasaan putus cinta memberi sumbangan efektif sebesar 55,6%. 72,5% kontribusi yang diberikan kedua variabel tersebut terhadap variabel kecenderungan depresi. Maka diketahui bahwa 27,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar penelitian ini seperti faktor genetis, faktor biologi, dan faktor kepribadian serta faktor eksternal yang meliputi pengalaman hidup, penyakit yang di derita, dan faktor sosial.

Simpulan

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu *pertama*, terdapat hubungan negatif signifikan antara kematangan emosi dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa Prodi Teknik Geofisika semester 6 dan semester 8 ITERA. *Kedua*, terdapat hubungan positif signifikan antara perasaan putus cinta dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa Prodi Teknik Geofisika semester 6 dan semester 8 ITERA.

Daftar Pustaka

- Beck, A. (2006). *Depression: Causes and Treatment*. University Of Pennsylvania Press.
- Eriningtyas, R. (2018). *Hubungan Antara Kematangan Emosi dan Kecenderungan Perilaku Berselingkuh Pada Individu Menikah*.
- Hartaji, D. A. H. (2012). *Damar Adi Hartaji, R. (2012). Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan pilihan orang tua*.

- Kaplan, & Sadock. (2010). *Buku Ajar Psikiatri Klinis. Ed. 2.*
- Lavie, N., Hirst, A., De Fockert, J. W., & Viding, E. (2004). Load Theory of Selective Attention and Cognitive Control. *Journal of Experimental Psychology: General*, 133(3).
- Linda, S. (2007). *Membimbing Anak Remaja*. Karisma Publishing Group.
- Maulida, A. (2012). *Gambaran tingkat depresi pada mahasiswa program sarjana yang melakukan konseling di badan konseling mahasiswa universitas Indonesia.*
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal (edisi keima, jilid 1).*
- Santrock, J. W. (2014). *Child Development*. McGraw-Hill Education.
- Soetjningsih. (2014). *Buku Ajar: Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya.*
- Tavris, C., Wade, C., & Gagnon, A. (2007). *Introduction à la psychologie : les grandes perspectives*. ERPI.
- TUASIKAL, A. N. A., & RETNOWATI, S. (2019). Kematangan emosi, problem-focused coping, emotion-focused coping dan kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 105–118.
- Walgito, B. (2005). *Pengantar psikologi umum.*
- WHO. (2017). Depression and Other Common Mental Disorders. *Global Health Estimates.*
- Winnicott, D. W. (1990). The maturational processes and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development. *In The Maturational Processes and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development.*