

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Pandemi COVID-19 sampai saat ini belum menemukan sebuah titik terang kapan akan berakhir. Meskipun pandemi COVID-19 saat ini pertambahan kasusnya sudah berkurang dan peraturan pemerintah terkait regulasi COVID-19 sudah cukup longgar, namun tetap saja COVID-19 masih belum selesai sepenuhnya. Kita masih berpotensi terpapar COVID-19 dan kita tidak tahu pandemi ini akan semakin membaik atau bahkan akan varian baru COVID-19 lainnya. Saat ini meskipun dunia sudah bisa terbilang telah memasuki era kebiasaan baru, tetapi masih banyak dampak negatif yang ditimbulkan oleh masa transisi ini seperti penyesuaian dengan kehidupan yang mulai normal kembali dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan, belum lagi permasalahan pekerjaan atau pun akademik yanguntutannya semakin tinggi. Adapun yang dimaksud dengan Era kebiasaan baru merupakan suatu tindakan atau perilaku yang dilaksanakan oleh masyarakat dan semua institusi yang berada di wilayah tersebut guna melaksanakan pola kerja atau pola harian atau pola hidup baru yang berbeda daripada sebelumnya lalu disesuaikan dengan regulasi pandemi COVID-19 (Kemenkes, 2020).

Universitas dan perguruan tinggi di seluruh dunia yang awalnya dilaksanakan secara daring (dalam jaringan), saat ini mulai memasuki perkuliahan secara luring (luar jaringan). Semua kebiasaan-kebiasaan saat menjalankan perkuliahan secara daring mulai saat ini harus diubah menjadi kebiasaan baru untuk perkuliahan secara langsung di kelas. Pada saat sebelumnya mahasiswa perkuliahan cukup dilaksanakan di rumah tanpa harus persiapan yang lama dan tidak mengeluarkan banyak usaha dan uang, namun saat ini mengharuskan mahasiswa untuk beradaptasi dengan perkuliahan secara luring seperti bersiap-siap pergi kampus, mengeluarkan biaya transportasi, biaya untuk makan di kampus, biaya kebutuhan untuk menyewa tempat tinggal dan kebutuhan lainnya.

Mahasiswa juga dituntut untuk melaksanakan perkuliahan secara luring kembali dengan tuntutan akademik yang lebih sulit dan tinggi daripada saat dilaksanakan secara daring. Saat perkuliahan daring mahasiswa masih dengan mudahnya belajar sambil berkegiatan lainnya dengan cara menonaktifkan kameranya, saat ujian pun peluang untuk membaca materi atau buku sangat memungkinkan, dan tugas yang diberikan dosen cenderung lebih mudah. Berbeda saat ini mahasiswa diharuskan hadir untuk fokus belajar di kelas, beban belajar semakin tinggi karena mahasiswa tidak bisa curang di kelas karena diawasi, dan tugas yang diberikan pun semakin beragam dan rumit. Semua hal ini harus mereka lakukan meskipun tetap adanya ancaman terpapar virus COVID-19, maka mereka pun tetap harus menerapkan protokol pandemi COVID-19. Tentu kondisi ini bisa menjadi stresor baru yang bisa memicu dan memperburuk kondisi mental mahasiswa yang bisa bermanifestasi terhadap berbagai gangguan psikologis. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Andeslan & Uyun (2023) yang menyimpulkan bahwa selama masa peralihan pandemi Covid-19, banyak mahasiswa yang mengalami permasalahan psikologis yang berat akibat peralihan perkuliahan dari daring ke luring. Hal tersebut terkait dengan permasalahan ketidakjelasan sistem pembelajaran saat transisi dari daring ke luring seperti perubahan aturan, sistem belajar yang berubah, pola interaksi yang berubah, pola perilaku yang berubah, dan perubahan jadwal yang menjadikan hal-hal ini menjadi stresor baru dan menyebabkan berbagai gangguan psikologis termasuk depresi.

Kehidupan selama pandemi COVID sangat menantang bagi kaum muda dan memang mengakibatkan berbagai jenis stres. Sebuah studi menemukan bahwa beban kerja akademik, pemisahan secara psikologis dari sekolah, dan ketakutan akan penularan mencakup tiga stres kritis yang berasosiasi secara positif dengan stres yang dirasakan dan berasosiasi secara negatif dengan kesehatan fisik dan psikologis kaum muda pada saat pandemi (Yang dkk., 2021). Tingkat stres yang lebih tinggi selama pandemi dikaitkan dengan kemungkinan

depresi (Rivera dkk., 2021). Selain itu, tekanan psikologis mahasiswa berdampak pada kualitas tidur mereka (Argo dkk., 2021). Sebuah studi menemukan bahwa proporsi yang signifikan dari orang dewasa muda di Cina saat pandemi menunjukkan gangguan stres pasca trauma yang relevan secara klinis (PTSD), gejala cemas dan bahkan depresi (Chi dkk., 2020).

Sebelum pandemi COVID-19 berlangsung saja, sudah banyak orang di Indonesia yang mengalami masalah gangguan mental. Menurut data dari Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (2019) permasalahan gangguan mental tidak kalah tingginya dengan kasus penyakit fisik, disebutkan bahwa masalah gangguan mental persentasenya sebesar 13,4 % dengan kasus kematian karena gangguan mental sebesar 4,5 %. Pada sumber yang sama disebutkan bahwa dari tahun ke tahun permasalahan depresi adalah jumlah kasus paling tinggi diantara permasalahan gangguan mental lainnya seperti gangguan kecemasan, *schizophrenia*, dan lain-lain. Dari data tersebut disebutkan bahwa gangguan depresi dirasakan oleh semua kelompok usia mulai dari usia remaja (15-24 tahun) dengan prevalensi 6,2%. Pola prevalensi depresi semakin meninggi seiring dengan penambahan usia, puncaknya pada usia 75+ tahun sebesar 8,9%, 65-74 tahun sebesar 8,0% dan 55-64 tahun sebesar 6,5%.

Permasalahan kesehatan mental seperti depresi diperparah lagi dengan adanya kondisi pandemi COVID-19 seperti yang telah dipaparkan di atas. Menurut survei yang dilaksanakan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI, 2022) secara daring yang dilaksanakan pada 34 provinsi di Indonesia dengan jumlah responden sebanyak 6644 orang menyimpulkan bahwa sebesar 72,9 persen partisipan mengalami depresi sebagai dampak dari pandemi COVID-19. Survei ini dilakukan pada tahun 2020, 2021 dan 2022 dengan prevalensi yang semakin meningkat dari tahun ke tahun. Gejala kecemasan yang dirasakan yaitu merasa khawatir suatu hal yang buruk akan terjadi, gampang marah, terlalu khawatir dan sulit bersantai, sementara gejala depresi yang dirasakan yaitu tidur yang

terganggu, kurang kepercayaan diri, mudah lelah, kehilangan minat dan mudah lemas. Sebesar 80 persen partisipan merasakan simtom stres pasca trauma psikologis dikarenakan menyaksikan atau mengalami peristiwa traumatis karena pandemi COVID-19. Kemudian sebesar 46 persen partisipan merasakan gejala stres pasca trauma yang berat, lalu 33 persen partisipan merasakan gejala stres pasca trauma yang sedang, dan 2 persen partisipan merasakan gejala stres pasca trauma yang ringan (PDSKJI, 2020). Selain itu, WHO (2020) mengungkapkan bahwa dalam dimensi kesehatan mental, pandemi COVID-19 menjadi penyebab meningkatnya kecemasan, stres, bahkan hingga depresi pada masyarakat Indonesia.

Sebuah studi deskriptif sebelumnya di Indonesia dengan 699 peserta dari siswa SMP dan SMA di Indonesia menemukan bahwa saat pembelajaran daring sebanyak 46% siswa telah merasakan gejala kecemasan dan depresi (Addini dkk., 2022). Membandingkan data sebelum pandemi, sebuah penelitian pada tahun 2015 dengan jumlah responden sebanyak 8.477 murid SMP dan SMA menemukan bahwasanya 40,75% murid SMP dan SMA dilaporkan gejala kecemasan dan depresi (Mubasyiroh dkk., 2017). Data ini menunjukkan bahwa meskipun ada peningkatan, peningkatan sebelum dan sesudah pandemi tidak terlalu besar. Sampai saat ini peneliti belum bisa memastikan besaran kenaikan tersebut yang disebabkan oleh pandemi COVID-19 atau karena faktor lain. Hingga saat ini masih sedikit penelitian mengenai dampak pandemi terhadap kesehatan mental di Indonesia.

Depresi pada mahasiswa juga bukan hanya disebabkan oleh kondisi pandemi saja, karena meskipun saat ini pandemi sudah cukup stabil namun muncul *stresor-stresor* baru yang dirasakan oleh mahasiswa saat pembelajaran secara luring. Marthoenis dkk. (2018) mengungkapkan bahwa permasalahan depresi pada mahasiswa berkaitan dengan beberapa faktor seperti performa akademik yang kurang baik, stres akademik, kurangnya dukungan sosial, hubungan dengan orang tua dan teman yang kurang baik. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Qalbi (2022) menyebutkan jika gejala depresi pada

mahasiswa disebabkan oleh stres akademik dan kurangnya dukungan sosial, stres akademik terjadi saat tuntutan akademik yang semakin sulit tiap kali bertambahnya semester, mahasiswa diharuskan menguasai banyak teori, melaksanakan banyak tugas yang berat seperti penelitian, dan praktikum. Beban akademik mahasiswa diperkuat lagi dengan banyaknya ujian harus dilaksanakan, aktif di kelas, memahami apa yang sedang dipelajari, bersaing dengan teman sekelasnya, dan harus memenuhi ekspektasi dari orang tua dan lingkungan sosialnya, hal-hal ini bisa menyebabkan stres akademik yang tinggi pada mahasiswa (Kamble & Minchekar, 2018). Sehingga pada penelitian Qalbi (2022) pun disebutkan bahwa stres akademik berpengaruh terhadap berkembangnya kecenderungan depresi pada mahasiswa, semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi pula kecenderungan depresi pada mahasiswa.

Belakangan ini juga Indonesia dihebohkan dengan adanya kejadian mahasiswa UGM yang bunuh diri dengan cara melompat dari sebuah hotel di lantai sebelas. Dilansir dari web www.solopos.com, diduga mahasiswa tersebut melakukan tindakan bunuh diri karena dia memiliki gangguan psikologis yang dibuktikan dengan terdapatnya surat keterangan mengenai adanya masalah psikologis pada tas mahasiswa tersebut. Tentu hal ini sangat memprihatinkan bagi para mahasiswa di Indonesia karena hal ini menjadi salah satu bukti bahwa masih banyak mahasiswa yang mengalami berbagai permasalahan psikologis yang disebabkan oleh beberapa hal termasuk stres akademik dan kondisi era kebiasaan baru ini.

Berdasarkan data-data di atas, depresi merupakan permasalahan mental yang banyak terjadi di Indonesia terutama sebagai dampak dari kondisi pandemi COVID-19 yang kemudian diperparah dengan perubahan baru perkuliahan secara luring yang mengakibatkan tekanan akademik semakin tinggi. Depresi adalah jenis gangguan yang mencakup gejala dalam suasana hati, tubuh, motivasi dan area perilaku. Gejala gangguan ini adalah suasana

hati yang negatif, kehilangan energi dan minat, perasaan bersalah, kesusahan konsentrasi, pengurangan nafsu makan dan memikirkan kematian dan bunuh diri (Hedayati & Khazaei, 2014). Gejala-gejala ini menyebabkan disfungsi sosial, interpersonal dan pekerjaan (Akiscal, 2005 dalam Hedayati & Khazaei, 2014). Gejala depresi terdiri dari beberapa spektrum gejala diantaranya adalah depresi (praklinis), depresi lemah dan akhirnya depresi klinis. Oleh karena itu gejala-gejala ini sangat bervariasi dari gejala yang lemah sampai dengan gejala yang intens (Kessing, 2007 dalam Hedayati & Khazaei, 2014).

Beberapa perubahan yang terjadi pada orang yang mengalami depresi dapat bervariasi, mulai dari perubahan kognitif, fisik dan sosial. Bahkan perubahan ini berkecenderungan akan muncul secara bersamaan, termasuk juga dengan perubahan pola tidur atau makan, sulit konsentrasi, kekurangan motivasi atau energi, atau sulit mengambil keputusan, serta penarikan diri dari kegiatan-kegiatan sosial (American Psychological Association, 2015).

Kenaikan jumlah prevalensi depresi sebelum dan saat pandemi COVID-19 dibuktikan dalam studi yang dilakukan oleh Ettman dkk. (2020) mengenai prevalensi depresi sebelum dan saat pandemi COVID-19. Dalam studi survei ini yang melibatkan 1.441 responden selama pandemi COVID-19 dan 5065 responden dari sebelum pandemi, prevalensi gejala depresi 3 kali lipat lebih tinggi selama pandemi COVID-19 daripada sebelumnya. Adanya kenaikan prevalensi gejala depresi yang tinggi ini terkait dengan masalah pendapatan yang menjadi rendah, memiliki tabungan kurang dari 77 juta rupiah dan memiliki paparan stres yang lebih tinggi. Sehingga hal-hal tersebut menjadi pemicu tingginya risiko gejala depresi selama pandemi COVID-19.

Mahasiswa memiliki kerentanan masalah depresi, didasarkan hasil penelitian sebelumnya menyimpulkan bahwa prevalensi kasus depresi pada mahasiswa cukup tinggi

yaitu sekitar 33%, kemudian pada riset lainnya melaporkan bahwa 43% mahasiswa merasakan gejala depresi yang membuat terganggunya proses perkuliahan, sehingga hal ini berdampak buruk pada produktivitas akademis mahasiswa (Hoban, 2009; Reavley & Jorm, 2010). Hadirnya pandemi COVID-19 juga memberikan dampak yang besar pada masalah emosional dan kesehatan mental mahasiswa. Pada kondisi pandemi, tingkat kecemasan, stres dan depresi cenderung naik jika dibandingkan sebelum hadirnya pandemi, hal ini menjadi tanda bahwa pandemi berdampak buruk terhadap kondisi psikologis mahasiswa (Maia & Dias, 2020).

Depresi pada mahasiswa menjadi faktor yang mempengaruhi produktivitas akademik, adanya penundaan tugas kuliah (desersi), dan rendahnya kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan. Hal-hal yang menjadi penyebab munculnya gejala depresi pada mahasiswa diantaranya yaitu ketidakselarasan antara harapan perkuliahan dengan kenyataan, beban waktu kuliah yang lebih lama, permasalahan ekonomi yang sulit, dan kekurangan ilmu pengetahuan dalam menghadapi kondisi pandemi (Bruffaerts dkk., 2017). Di samping itu, tidak dapat dihindari bahwa patologi depresi yaitu faktor yang berpengaruh terhadap kualitas hidup mahasiswa (Alonso dkk., 2018). Sebuah studi telah melaporkan terdapat hubungan antara depresi dengan pengabaian dan penundaan perkuliahan di perguruan tinggi (Meutia dkk., 2018). Perkuliahan di era kebiasaan baru secara luring juga menjadi tantangan yang berat bagi mahasiswa. Sebagai contoh, mahasiswa diharuskan fokus di kelas, tugas yang semakin banyak dan rumit, serta biaya kehidupan dalam menjalankan perkuliahan.

Studi lain yang dilakukan oleh Islam dkk. (2020) menyelidiki prevalensi kecemasan dan depresi di kalangan mahasiswa Bangladesh saat pandemi COVID-19. Dari 476 mahasiswa yang tinggal di Bangladesh, banyak mahasiswa mengalami gejala kecemasan dan depresi yang tinggi. Sekitar 15% dari siswa disebutkan merasakan depresi yang cukup parah,

sedangkan 18,1% sangat menderita kecemasan. Sebagian besar masalah depresi pada mahasiswa di masa pandemi ini terkait dengan permasalahan keuangan.

Permasalahan gejala depresi pada masa pandemi juga dirasakan oleh mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Berdasarkan data dari Unit Layanan Psikologi (ULP) UIN Sunan Gunung Djati Bandung pada tahun 2022 dilaporkan bahwasanya dari total klien konseling internal sebanyak 185 orang dan klien konseling umum sebanyak 75 orang, didapatkan bahwa sebanyak 13 % dari mereka mengalami permasalahan depresi. Depresi pada data ini merupakan permasalahan kesehatan mental dengan persentase tertinggi ketiga dari berbagai jenis gangguan kesehatan mental lainnya.

Data di atas juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Qalbi (2022) dengan subjek sebanyak 379 mahasiswa dari 9 fakultas di UIN Sunan Gunung Djati Bandung pada masa pandemi COVID-19 menemukan bahwa kategorisasi gejala depresi subjek yang berada pada kategori *minimal* terdapat sebanyak 138 subjek (36%) dan merupakan kategori dengan subjek terbanyak. Selanjutnya, terdapat 92 subjek (24%) pada kategori *mild*, 102 subjek (27%) pada kategori *moderate*, dan pada kategori *severe* terdapat 47 subjek (12%). Maka, apabila kategorinya diurutkan berdasarkan banyaknya jumlah mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati yang mengalami kecenderungan depresi berada pada kategori *minimal*, *mild*, *moderate*, *severe*. Hal ini menunjukkan bahwa masalah gejala depresi masih banyak terjadi pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung di masa pandemi COVID-19, padahal seharusnya mereka bisa lebih meminimalisir gejala depresi melalui nilai-nilai islami yang mereka pelajari dan yakini.

Kondisi era kebiasaan baru dan stres akademik dipandang sebagai kejadian yang penuh tekanan (*stressfull life event*) yang bisa memperburuk masalah kesehatan mental terkait lainnya seperti gejala stres, kecemasan, dan bahkan paling parah bisa berujung pada gejala depresi (Bridgland dkk., 2021). Pada kenyataannya dalam menghadapi era kebiasaan

baru dan stres akademik sebagai *stressfull life event*, tidak lantas semua orang yang mengalami pandemi akan berujung pada masalah depresi karena dalam menghadapi masa krisis ini akan ada banyak orang yang adaptif beradaptasi dengan keadaan sehingga orang tersebut bisa terhindar dari permasalahan psikologis yang parah. Namun banyak juga orang yang tidak bisa beradaptasi secara baik dengan kejadian penuh tekanan seperti pandemi ini, yang kemudian pada akhirnya menjadikan mereka mempunyai permasalahan kesehatan mental seperti depresi.

Salah satu hal yang menjadi faktor penting sebagai penentu apakah seseorang bisa beradaptasi dengan baik atau tidaknya dengan keadaan yang penuh tekanan adalah pola pikir orang tersebut. Jika seseorang mempunyai pola pikir yang positif maka orang tersebut bisa mengatasi masalah yang ada hubungannya dengan situasi yang penuh tekanan seperti pandemi, karena orang tersebut akan terus berjuang untuk meminimalisir segera kesulitannya sehingga mentalnya pun akan sehat. Sebaliknya jika individu mempunyai pola pikir yang negatif, maka orang tersebut ketika dihadapkan dengan kondisi pandemi COVID-19 yang serba menyusahkan ini akan berpikiran bahwa pandemi ini sesuatu yang sangat mengerikan, kemudian mempunyai persepsi yang buruk bahwa dirinya tidak akan berdaya dalam kondisi ini, dan tidak mempunyai harapan yang baik akan masa depannya sehingga pada akhirnya orang yang mempunyai pola pikir negatif akan cenderung mengalami panik, cemas, dan muncul perasaan bersalah yang kemudian bisa berkembang pada gejala depresi.

Pola pikir negatif dalam ilmu psikologi disebut dengan kerentanan kognitif (*cognitive vulnerability*). Berbagai jenis kerentanan kognitif telah banyak dikaji, salah satunya adalah keyakinan mal adaptif (*maladaptive belief*) yang mana hal ini bisa berdampak dalam mengembangkan gejala depresi Beck dkk. (1979). Pengembangan gejala depresi ini juga tentu diperparah dengan konteks peristiwa kehidupan yang penuh dengan tekanan (Reilly

dkk., 2011) seperti kondisi pandemi COVID-19 dan stres akademik yang terjadi pada mahasiswa saat ini.

Salah satu bentuk keyakinan mal adaptif (*maladaptive belief*) yang berdampak dalam mengembangkan gejala depresi didasarkan pada gagasan teori yang dicetuskan oleh Beck dkk. (1979), bahwasanya individu yang depresi memiliki pandangan yang negatif tentang diri mereka sendiri, dunia, dan masa depan mereka. Pandangan negatif ini disebut dengan triad kognitif (*cognitive triad*). Peran triad kognitif (*cognitive triad*) menurut Beck adalah untuk memperparah gejala depresi. Misalnya, orang yang depresi dan mempunyai pandangan negatif terhadap diri sendiri maka dia akan meremehkan kemampuannya sendiri serta memiliki harga diri yang rendah. Triad kognitif (*cognitive triad*) secara empiris telah banyak dibuktikan dalam banyak penelitian sebagai hal yang mengembangkan gejala depresi (Haaga dkk., 1991).

Beck (1976) mengemukakan konstruksi triad kognitif (*cognitive triad*) mengacu pada tiga struktur yang saling terkait, yang terdiri dari pandangan negatif tentang diri (*self*), dunia (*world*), dan masa depan (*future*). Pandangan negatif tentang diri (*self*) melibatkan anggapan diri sendiri sebagai tidak memadai, tidak layak, atau tidak dapat dicintai, sementara pandangan negatif tentang dunia (*world*) menggambarkan dunia dan orang lain sebagai tidak adil dan membatasi peluang individu untuk mencapai tujuan mereka. Sedangkan, pandangan negatif tentang masa depan (*future*) termasuk persepsi masa depan sebagai sesuatu yang akan menyulitkan dan hal tersebut terjadi karena kesulitan saat ini dipertahankan selamanya. Triad kognitif (*Cognitive Triad*) telah terbukti terkait dengan gejala depresi di masa kanak-kanak (Braet dkk., 2015) dan remaja (Braet dkk., 2015; Berghuis dkk., 2019). Baru-baru ini, sebuah studi analisis jaringan menunjukkan bahwa, dibandingkan dengan faktor risiko kognitif lainnya, seperti gaya kognitif negatif (*negative cognitive style*) dan sikap disfungsional

(*dysfunctional attitudes*), triad kognitif (*Cognitive Triad*) adalah faktor kerentanan terkuat untuk mengembangkan gejala depresi pada masa remaja (Marchetti dkk., 2020).

Dari sudut pandang teoritis, triad kognitif diharapkan sangat terkait dengan gejala harga diri yang rendah, keputusasaan, dan evaluasi negatif terhadap orang. Selain itu, penelitian sebelumnya melaporkan bahwa kerentanan kognitif dan bias kognitif secara khusus terkait dengan suasana hati negatif (yaitu, kesedihan) dan tidak adanya suasana hati yang positif (yaitu, anhedonia), penilaian negatif terhadap diri (yaitu, keengganan diri dan merasa tidak berharga), dan penilaian negatif dari masa lalu dan masa depan (yaitu, perasaan gagal dan pesimisme) (Marchetti dkk., 2016; Marchetti dkk., 2017).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Berghuis dkk. (2019) menyimpulkan bahwa triad kognitif berkaitan secara khusus dengan gejala suasana hati yang negatif, tidak adanya suasana hati yang positif, dan penilaian negatif akan masa lalu yang mana semua gejala ini ada pada orang yang mengalami gejala depresi. Temuan ini memajukan pemahaman kita tentang kerentanan kognitif untuk gejala depresi pada masa remaja, namun penelitian ini hanya dilakukan pada konteks yang umum pada populasi remaja, hingga saat ini belum ada yang meneliti pada era kebiasaan baru, karena seperti yang dipaparkan di atas bahwa transisi pandemi ini dipandang sebagai *stressfull life event* yang bisa memicu gejala depresi pada seseorang yang mempunyai kecenderungan *cognitive triad*.

Dari paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa triad kognitif (*cognitive triad*) adalah faktor risiko terkuat dalam pengembangan gejala depresi. Namun dalam literatur yang ada belum ada yang meneliti pengaruh *cognitive triad* terhadap gejala depresi di Indonesia, terlebih pada mahasiswa di era kebiasaan baru. Sampai saat ini juga masih sedikit penelitian mengenai gejala depresi akibat stres akademik pada era kebiasaan baru, terutama pada

mahasiswa di Indonesia. Sehingga penelitian ini akan menjadi sumbangsih kebaruan bagi keilmuan psikologi klinis di Indonesia.

Cognitive triad yang telah dipaparkan di atas merupakan faktor risiko terhadap berkembangnya gejala depresi sehingga hal ini perlu dihindari, namun kita juga perlu meneliti terkait *protective factor* yang bisa menghambat terjadinya gejala depresi, salah satu *protective factor* terhadap gejala depresi adalah kebermaknaan hidup (Utomo dan Meiyuntari, 2015). Kebermaknaan hidup menurut penyimpulan Bastaman (1996) dari karya Frankl, merupakan hal-hal yang menurut individu dirasakan berharga, dipandang penting, dan diyakini sebagai suatu hal yang benar serta bisa dijadikan tujuan hidupnya.

Kebermaknaan hidup bisa ditemukan ketika dihadapkan dengan penderitaan (Frankl, 2006). Peristiwa yang mengancam jiwa seperti pandemi COVID-19 membuat individu menghadapi kenyataan berbagai dampak akibat pandemi. Hal ini menciptakan kebutuhan untuk memahami mengapa peristiwa itu terjadi, apa efeknya, dan apa dampaknya dalam kehidupan individu. Oleh karena itu, peran kebermaknaan hidup penting dalam proses penyesuaian kognitif dalam hal menemukan makna dalam peristiwa tersebut dan mengevaluasi kembali kondisi dalam proses mengatasi peristiwa yang tidak terduga dan tidak pasti. Makna muncul ketika individu berjuang untuk beradaptasi dengan perubahan yang diperlukan dan mengembalikan rasa kontrol atas perubahan kehidupan yang negatif (Park & Folkman, 1997) seperti perubahan negatif di masa pandemi ini. Menurut Taylor (1983), proses mencari kebermaknaan hidup ini akan berkontribusi positif terhadap restrukturisasi kehidupan individu. Pandemi COVID-19 mengubah kehidupan yang biasa dialami individu secara tiba-tiba dan tidak terduga. Trzebinski ' dkk (2020) menemukan bahwa makna dalam hidup bertindak sebagai mekanisme penyangga terhadap reaksi negatif pada pandemi termasuk gejala depresi.

Frankl (1963) mempunyai pendapat bahwasanya manusia dicirikan oleh "kehendak untuk mencari kebermaknaan hidup," dorongan lahiriyah untuk mencari makna dan signifikansi dalam hidup mereka, dan bahwa kegagalan dalam menggapai makna menghasilkan tekanan psikologis. Pentingnya makna dalam hidup didukung oleh penelitian yang menunjukkan hubungannya dengan sejumlah variabel kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, harapan, dan kepuasan hidup (Mascaro & Rosen, 2005; Reker, Merak, & Wong, 1987; Ryff, 1989; Steger & Frazier, 2005; Zika & Chamberlain, 1987, 1992 dalam (Steger dkk., 2006)).

Hal di atas juga dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Parra (2021) kepada 600 mahasiswa di Universitas Kontinental Peru dan Universitas Eksperimental Nasional Venezuela "Rafael María Baralt" pada masa pandemi COVID-19, penelitian ini menemukan temuan bahwa di antara mahasiswa-mahasiswa dari kedua negara tersebut, ada korelasi signifikan terbalik (negatif) yang moderat antara gejala depresi dan kebermaknaan hidup, di masa pandemi saat ini. Di Indonesia sendiri, ada penelitian yang dilakukan oleh Utomo dan Meiyuntari (2015) menguji hubungan antara kebermaknaan hidup dan kestabilan emosi dengan tingkat gejala depresi yang dilakukan kepada 93 mahasiswa yang masuk kategori dewasa awal (19-25 tahun) di Yogyakarta, hasil penelitian menyimpulkan bahwa adanya koefisien negatif dalam kestabilan emosi dan kebermaknaan hidup yang berarti bahwa adanya pengaruh atau hubungan yang bertentangan dengan gejala depresi. Jika kestabilan emosi dan kebermaknaan hidup meningkat maka Gejala depresi pun akan semakin menurun begitu pun sebaliknya jika semakin menurun Kestabilan Emosi dan Kebermaknaan Hidup maka akan semakin meningkatkan gejala depresi.

Hasil penelitian mengenai hubungan antara kebermaknaan hidup dengan depresi ternyata ada ketidak-konsistenan antara sejumlah penelitian dengan penelitian lainnya.

Ketidak-konsistenan ini terkait dengan aspek yang ada pada kebermaknaan hidup yaitu *search meaning in life* (SML). Secara teoritis, beberapa ahli menganggap SML sebagai indikator positif terhadap kesehatan mental (Frankl, 1963), sementara yang lain menganggapnya sebagai indikator negatif terhadap kesehatan mental (Baumeister, 1991). Secara empiris, beberapa penelitian telah menunjukkan korelasi positif yang signifikan antara SML dan gejala depresi, artinya semakin tinggi SML maka semakin tinggi pula gejala depresi (Li dkk., 2019; Steger dkk., 2009), sementara yang lain telah melaporkan korelasi negatif yang signifikan, artinya semakin tinggi SML maka semakin rendah gejala depresi (Piko & Steger, 2012; Xin-qiang dkk., 2016). Ketidak-konsistenan dalam hasil penelitian tersebut menjadi *gap* dalam penelitian ini yang menarik untuk dikaji lebih lanjut dalam penelitian ini.

Sehingga dari paparan di atas peneliti menduga bahwa kebermaknaan hidup dapat bertindak sebagai faktor protektif atau pun sebagai faktor risiko terhadap gejala depresi pada mahasiswa UIN SGD Bandung di era kebiasaan baru. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara kedua variabel ini jika subjek penelitiannya adalah mahasiswa yang mengalami pembelajaran di era kebiasaan baru ini. Peneliti juga menduga bahwa *cognitive triad* dapat bertindak sebagai faktor risiko terhadap berkembangnya gejala depresi pada mahasiswa UIN SGD Bandung di era kebiasaan baru, sehingga mereka harus bisa menghindari *cognitive triad* agar terhindar dari gejala depresi akibat stres akademik pada era kebiasaan baru.

Penelitian ini sangat penting untuk diteliti karena dengan bukti-bukti penelitian di atas menunjukkan bahwasanya dengan terjadinya situasi era kebiasaan baru ini menjadi situasi yang memperparah kondisi kesehatan mental kalangan muda (mahasiswa) di Indonesia. Kesehatan mental mahasiswa terutama depresi menjadi sangat penting diteliti karena permasalahan kesehatan mental ini akan menjadi tolok ukur sejauh mana produktivitas kaum

muda di Indonesia dalam menjalankan perannya sebagai mahasiswa sebagai masa depan bangsa.

Berdasarkan bukti-bukti di atas, peneliti berhipotesis bahwa kondisi kesehatan mental mahasiswa di Indonesia mungkin juga terpengaruh selama transisi wabah COVID-19. Namun, ada keterbatasan data tentang kesehatan mental kaum muda di Indonesia dan apa faktor yang mempengaruhi hal tersebut. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Cognitive Triad* dan Kebermaknaan Hidup terhadap Depresi pada Mahasiswa di Era Kebiasaan Baru” dengan tujuan untuk meneliti adaptasi mahasiswa pada perubahan pembelajaran daring ke luring di era kebiasaan baru yang mungkin berdampak pada stres akademik mahasiswa yang pada akhirnya bisa berdampak buruk pada kesehatan mental mahasiswa. Secara khusus, penelitian ini akan meneliti prevalensi gejala depresi pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati dan untuk mengidentifikasi pengaruh faktor-faktor yang dapat mempengaruhi gejala depresi yaitu *Cognitive Triad* dan kebermaknaan hidup pada kalangan mahasiswa di Indonesia terkhusus di UIN Sunan Gunung Djati Bandung pada era kebiasaan baru.

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat dirumuskan pertanyaan penelitian ini adalah:

1. Apakah *cognitive triad* berpengaruh terhadap gejala depresi pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati di era kebiasaan baru?
2. Apakah kebermaknaan hidup berpengaruh terhadap gejala depresi pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati di era kebiasaan baru?
3. Apakah *cognitive triad* dan kebermaknaan hidup berpengaruh terhadap gejala depresi pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung di era kebiasaan baru?

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui apakah *cognitive triad* berpengaruh terhadap gejala depresi pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati di era kebiasaan baru.
2. Untuk mengetahui apakah kebermaknaan hidup berpengaruh terhadap gejala depresi pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati di era kebiasaan baru.
3. Untuk mengetahui apakah *cognitive triad* dan kebermaknaan hidup berpengaruh terhadap gejala depresi pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung di era kebiasaan baru.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian terdiri dari kegunaan teoritis dan kegunaan praktis. Kegunaan teoritis ditujukan untuk keperluan pengembangan ilmu, kegunaan praktis ditujukan untuk memecahkan masalah - masalah sosial.

Kegunaan teoritis, Secara teoritis, peneliti berharap dari hasil penelitian ini bisa menambah sumbangsih keilmuan di rumpun psikologi klinis, psikologi positif dan psikologi kognitif khususnya dan umumnya untuk menambah ilmu pengetahuan untuk para pembaca.

Kegunaan praktis, Secara praktis, penelitian ini akan mengkaji tentang kesehatan mental kaum muda (mahasiswa) di Indonesia dan faktor yang mempengaruhinya serta memberikan gambaran kepada khalayak dan pengambil kebijakan, umumnya kebijakan pemerintah dan khususnya kebijakan di UIN SGD Bandung mengenai kondisi yang terjadi pada kaum muda (mahasiswa) pada era kebiasaan baru.

Peneliti berharap penelitian ini dapat membantu mahasiswa terutama mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung supaya bisa mengatasi permasalahan kesehatan mental terutama gejala depresi yang disebabkan oleh stres akademik di era kebiasaan baru.

Peneliti juga berharap penelitian ini dapat menambah bahan pertimbangan atau acuan bagi peneliti lainnya yang tertarik penelitian mengenai fenomena gejala depresi di era kebiasaan baru lebih lanjut.

