



## Peran Rasa Kesepian dan Harapan dalam Memprediksi Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa

### *The Role of Loneliness and Hope in Predicting Depression in College Students*

Hidayati<sup>1\*</sup> dan Elizabeth Kristi Poerwandari<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Politeknik Ilmu Perumahan, Depok, Indonesia, <sup>2</sup>Universitas Indonesia, Depok, Indonesia

\*Email: hidayati95@gmail.com

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat model dari konstruk positif yaitu harapan (*hope*) dan konstruk negatif yaitu kesepian (*loneliness*) dalam memprediksi kecenderungan depresi pada mahasiswa. Kecenderungan depresi merupakan fenomena yang sangat sering dijumpai. Mahasiswa berada pada tahap transisi antara kehidupan remaja dan kehidupan dewasa. Kondisi ini cukup membingungkan di mana mereka mulai berusaha independen namun masih belum dapat independen seutuhnya. Tuntutan akademik, rendahnya kemampuan sosial, tinggal terpisah dari orang tua sering kali menyebabkan rasa kesepian. Sementara itu, adanya harapan yang dimiliki oleh individu membuat mereka lebih fleksibel dalam menghadapi kesulitan dan berusaha mencapai tujuan sehingga menjadi faktor protektif dari kondisi depresi. Partisipan penelitian ini sebanyak 410 mahasiswa aktif program sarjana yang berasal dari Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi. Hasil analisa statistik dengan menggunakan regresi berganda menunjukkan bahwa model cocok dengan asumsi di mana kesepian memprediksi kehadiran depresi dan harapan berperan signifikan sebagai faktor pelindung dari munculnya depresi ( $R^2 = 0,456$ ;  $F(6,409) = 58,183$ ;  $p < 0,05$ ).

**Kata kunci:** depresi, harapan, kesepian

#### Abstract

*This study aims to examine the model of positive constructs, hope and negative constructs, loneliness, in predicting depression tendencies among university students. Depression tendencies are a frequently encountered phenomenon. University students are in a transitional phase between adolescence and adulthood, a stage that can be quite confusing as they begin striving for independence yet are not fully independent. Academic demands, low social skills, and living apart from parents often lead to feelings of loneliness. Meanwhile, the presence of hope in individuals makes them more resilient in facing difficulties and striving to achieve goals, thus acting as a protective factor against depression. The study's participants consisted of 410 active undergraduate students from Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, and Bekasi. Statistical analysis using multiple regression showed that the model aligns with the assumptions, where loneliness predicts the presence of depression, and hope significantly serves as a protective factor against the emergence of depression ( $R^2=0.456$ ;  $F(6,409) = 58.183$ ;  $p < 0,05$ ).*

**Keywords:** depression, hope, loneliness

## 1. PENDAHULUAN

Fenomena masalah kesehatan mental menjadi fenomena yang mudah dijumpai di berbagai media sosial akhir-akhir ini. Berdasarkan pada survei yang dilakukan oleh Association for University and College Counseling Center Directors (2013) masalah kesehatan mental pada kelompok mahasiswa tergolong cukup tinggi. Mayoritas masalah yang paling banyak ditemukan antara lain kecemasan, depresi, dan masalah relasi. Pedrelli, Nyer, Yeung, Zulauf, & Wilens (2015) menjelaskan masalah utama tersebut juga diiringi dengan masalah yang berkaitan dengan gangguan makan, dan penggunaan obat-obatan. Dari berbagai masalah tersebut, kehadiran depresi perlu menjadi perhatian karena semakin serius level depresi dapat menyebabkan terganggunya keberfungsian hidup (World Health Organization, 2020). Ibrahim, Kelly, Adams, dan Glazebrook (2013) mengungkapkan bahwa dibandingkan dengan populasi normal lainnya, mahasiswa merupakan kelompok yang paling rentan mengalami kecenderungan depresi. Kerentanan tersebut disebabkan oleh kekhawatiran akan masa depan, pekerjaan yang akan digeluti dan tidak puas dengan perkuliahan yang mereka jalani. Pada kondisi yang lebih serius, kecenderungan depresi dapat mengarah pada tindakan yang berbahaya seperti menyakiti diri dan bunuh diri. Meskipun bunuh diri tidak selalu disebabkan oleh depresi, namun tingkat bunuh diri lebih tinggi secara signifikan pada mahasiswa dengan kecenderungan depresi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak memiliki kecenderungan depresi (Garlow, Rosenberg, Moore, Haas, Koestner, Hendin, Nemeroff, 2008).

Salah satu yang penyebab kerentanan mahasiswa memiliki kecenderungan depresi disebabkan oleh transisi kehidupan dari remaja menuju dewasa awal (*emerging adulthood*). Arnett (2000) menjelaskan bahwa dewasa muda merupakan fase yang ambigu karena individu mengalami perubahan-perubahan sosial yang cukup kompleks dan signifikan baik dari segi peran maupun sosial. Hal ini ditandai dengan berkurangnya ketergantungan pada orang tua, meninggalkan rumah, dan pada Sebagian individu berusaha untuk menghidupi dirinya sendiri. Namun pada sebagian besar mahasiswa, mereka belum sepenuhnya independen, karena masih memperoleh dukungan terutama finansial dari orang tua. Perbedaan yang signifikan antara kehidupan di perguruan tinggi dan sekolah menengah tidak jarang membuat individu mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri sehingga memicu munculnya stres psikologis (Pedrelli dkk, 2015). Adapun sumber stres yang erat kaitannya dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa yakni perubahan pada lingkungan sosial, perubahan pola tidur, dan beban akademik (Acharya, Jin & Collin, 2018). Keberadaan distress emosional yang dialami individu membuat mereka kesulitan untuk menampilkan perilaku yang efektif dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik (Pillay, Thwala & Pillay, 2020) dan persepsi terhadap kesulitan tidak jarang diiringi dengan perasaan putus asa (Storrie, Ahern, & Tucker, 2008). Kecenderungan depresi juga berkontribusi dalam menurunnya konsentrasi sehingga berdampak pada penurunan performa akademik yang sering berujung pada kegagalan sehingga terjadi penurunan pada level efikasi diri (Megivern, Pellerito, dan Mowbray, 2003). Dengan demikian, kondisi dan masalah yang kompleks tersebut membuat mahasiswa menjadi kelompok yang rentan mengalami depresi (Voelker, 2004). Di samping itu, berada pada situasi yang sulit dan tidak memiliki cara yang tepat untuk menyelesaikan masalah seringkali menyebabkan rendahnya kepuasan terhadap hidup (Liem, Lustig dan Dillo, 2010).

Berdasarkan pada riset sebelumnya menunjukkan bahwa rasa kesepian merupakan faktor risiko terhadap kehadiran kecenderungan depresi pada berbagai kelompok usia (Ge, Yap, Ong, & Heng, 2017). Meskipun isu kesepian ada pada berbagai kelompok, mahasiswa merupakan kelompok yang paling rentan mengalami perasaan kesepian (Diehl, Jansen, Ishchanova, & Hilger-Kolb, 2018). Berkurangnya interaksi sosial secara langsung dengan teman sebaya menyebabkan

munculnya perasaan terisolasi (Labrauge, Santaso & Falguera, 2020). Emosi negatif membuat individu lebih rentan mengalami kecenderungan depresi (Fauziyyah & Ampuni, 2018). Meskipun pada beberapa studi, masalah kesepian secara umum mengalami peningkatan, namun kesepian yang paling menonjol dirasakan pada saat pandemi yaitu merasa kehilangan *attachment* dengan orang lain (Labrauge, Santos & Falguera, 2020). Hal ini tidak mengherankan karena sebagai bagian dari dewasa muda menjalin relasi dengan teman sebaya merupakan hal penting. Vanhalst, Luyckx, Raes, dan Goossens (2012) menyatakan bahwa perasaan kesepian yang disebabkan oleh *peer-related loneliness* memiliki dampak yang lebih besar pada kesejahteraan psikologi mahasiswa dibandingkan dengan *parent-related loneliness*.

Tidak hanya berdampak secara personal, perasaan kesepian juga diasosiasikan dengan buruknya penyesuaian diri di perkuliahan sehingga membuat individu mudah merasa frustrasi dan kesulitan menggunakan *coping* yang adaptif (Quan, Zhen & Yao, 2014). Gummadam, Pittman dan Loffe (2016) mengungkapkan bahwa penting bagi mahasiswa untuk merasa diterima, dihargai dan menjadi bagian dari suatu kelompok di universitas. Oleh sebab itu, menjadi bagian dari satu kelompok dan rasa keterikatan pada sekolah merupakan hal penting saat memasuki universitas. Kesepian juga diasosiasikan dengan rendahnya *self-worth* dan *self-esteem*. Pandangan negatif pada diri sendiri akan berisiko terhadap kemunculan kecenderungan depresi (Kenny & Shirin, 2006). Studi yang dilakukan oleh Munir, Shafiq, Ahmad dan Khan (2015) isu kesepian tidak dapat dianggap sederhana karena perasaan kesepian turut menjadi prediktor buruknya area akademik dan merupakan prediktor yang konsisten terhadap munculnya simptom depresi pada mahasiswa (Vanhalst dkk., 2012).

Berdasarkan pada teori yang dikemukakan oleh Beck, individu yang rentan mengalami kecenderungan depresi disebabkan oleh pola pikir yang pesimis dan melihat bahwa ia akan selalu gagal di masa depan (Kring, Johnson, Davidson & Neale, 2014). Oleh sebab itu, individu perlu mengembangkan sikap dan perilaku penuh harap (*hope*) terhadap masa depan. Harapan merupakan sikap yang berorientasi terhadap masa depan yang membantu individu melewati rasa frustrasi dan melihat masa depan penuh dengan berbagai kemungkinan (Luo, Wang, Wang, & Cai, 2016). Snyder, Harris, dkk (1991) mengungkapkan bahwa harapan merupakan aksi atau perilaku yang berdasarkan pada tujuan, berorientasi pada ekspektasi yang baik terhadap masa depan (Schrank, Stanghellini, & Slade, 2008), dan membuat individu keluar dari perasaan terjebak (Miller, 1986). Harapan juga memfasilitasi seseorang untuk mengembangkan coping yang lebih adaptif dan meningkatkan kesejahteraan psikologis dan merupakan faktor protektif dari ide bunuh (Griggs, 2017).

Studi yang dilakukan oleh Alexander dan Onwuegbuzie (2007) menunjukkan bahwa keberadaan harapan berperan penting dalam kesuksesan akademik. Individu yang menunjukkan harapan yang lebih tinggi cenderung mengembangkan cara-cara yang adaptif dalam menghadapi kesulitan. Affleck dan Tennen (1996) menambahkan keberadaan harapan tidak semata-mata hanya menampilkan perilaku yang efektif dan fleksibel terhadap tantangan saja tetapi juga diikuti dengan memberikan penilaian yang positif pada diri sendiri bahkan pada situasi yang *stressful* (Peterson dalam Bloore, Josevdan Joshanloo, 2018). Di samping itu, menurut Snyder (2002) individu yang memiliki harapan cenderung memiliki emosi yang lebih positif, strategis, memiliki Kesehatan mental yang baik dan mampu menjalin hubungan yang hangat dengan orang lain. Hasil studi yang dilakukan oleh Yildirim dan Arslan (2020) pada populasi umum, harapan berdampak pada resiliensi dan *subjective well-being* pada populasi umum. Harapan juga diidentifikasi sebagai hal positif yang berkontribusi pada perilaku sehat (Berg, Ritschel, Swan, An & Ahluwalia, 2011). Snyder (2002) mengungkapkan bahwa tujuan yang jelas, adanya motivasi untuk melangkah

(agency), dan rute (*pathways*) mendorong individu untuk lebih berperan aktif dan tidak menyerah saat menemukan tantangan. Sikap tersebut sangat bertentangan dengan kecenderungan depresi dimana individu merasa terjebak dan putus asa. Individu yang memiliki harapan dapat menangani stress yang ada di kehidupan (Tucker, O'connor, & Wintage, 2016). Hal ini dikarenakan terdapat unsur kegigihan dalam menghadapi tantangan di dalam variabel harapan (Huen, dkk 2015).

Masalah depresi pada mahasiswa merupakan hal yang perlu menjadi perhatian. Akan tetapi, Sebagian riset-riset yang ada terkait dengan harapan dan kesepian lebih banyak dilakukan di negara-negara barat yang memiliki budaya individualis. Hal ini cukup berbeda dengan Indonesia, dimana faktor budaya yang cenderung kolektif. Akan tetapi dengan budaya yang kolektif belum menjamin tidak adanya kesepian pada diri seseorang yang berkontribusi terhadap semakin kuatnya gejala depresi. Selain itu diperlukan penelitian lebih banyak terkait dengan potensi-potensi positif yang ada pada diri individu sebagai *safety net* agar individu sebagai faktor pelindung dari masalah depresi yang mengarah kepada ketidakberdayaan. Penelitian ini mencoba untuk melihat bagaimana kontribusi dari harapan dan kesepian terhadap kehadiran depresi. Pada penelitian ini kami menduga bahwa dengan adanya konstruk positif yaitu harapan dapat memprediksi turunnya risiko keberadaan depresi begitu pun sebaliknya.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan ini bertujuan untuk menguji dampak dari harapan dan kesepian terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa. Model dari penelitian berupa penelitian non eksperimen dan menggunakan analisis statistik dalam pengolahan data. Pengumpulan data dilakukan sebanyak satu kali.

### 2.1. Partisipan

Populasi pada penelitian ini merupakan mahasiswa yang terdaftar di kampus di area Jakarta, Depok, Tangerang, dan Bekasi. Rentang usia antara 18-25 tahun karena usia tersebut merupakan kategori usia dewasa muda. Jumlah sampel minimal untuk dianalisis dengan menggunakan regresi berganda dengan dua prediktor dan kekuatan statistik 95% adalah 68 orang. Jumlah tersebut dihitung dengan menggunakan aplikasi G\*Power. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner dengan menggunakan *Google Form* disertai dengan *informed consent* sebelum mereka memulai untuk mengisi kuesioner. Untuk pengujian hipotesis, peneliti merekrut 410 partisipan laki-laki = 17,3% dan Perempuan 82,7%. Rata-rata usia partisipan  $M=20$ ,  $SD=1,77$ .

### 2.2. Pengukuran

#### 2.2.1. *De jong Gierveld Loneliness Scale*

Pengukuran kesepian menggunakan instrument *De Jong Gierveld Loneliness Scale*. Pada instrument ini terdapat 6 item yang mengukur dua skala dari kesepian yaitu kesepian emosional dan kesepian sosial. Pengukuran menggunakan skala likert dengan rentang 1-5. Jumlah skor yang mungkin dihasilkan oleh tes ini berkisar antara 6-30. Semakin tinggi skor yang dihasilkan semakin tinggi rasa kesepian yang dirasakan. Hasil uji reliabilitas dengan menggunakan internal konsistensi dengan metode Cronbach Alpha menunjukkan bahwa koefisien sebesar 0,76. Hal ini menunjukkan bahwa sebanyak 76% varians dari *observed score* merupakan varians true score dan sebesar 24% merupakan eror varians. Uji validitas menggunakan *corrected-item total correlation*, yang dilakukan dengan cara mengkorelasikan skor item dengan skor total. Hasil menunjukkan bahwa item memiliki nilai korelasi dengan rentang 0,44-0,67. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa

alat ukur *De Jong Gierveld Loneliness Scale* memiliki properti psikometri yang baik dalam mengukur kesepian pada mahasiswa.

### 2.2.2. *Adult Hope Scale*

Pengukuran *Adult Hope Scale* dikembangkan oleh Snyder dkk (1991). Pada konstruk harapan terdapat dua domain yang diukur yaitu *agency* dan *pathways*. Terdiri atas 12 item yang dilengkapi dengan 4 item *filler*. Item *filler* merupakan item yang tidak bermakna untuk mengurangi *social desirability*. Sebanyak 4 aitem mengukur komponen *pathways* dan 4 aitem mengukur komponen *agency*. Pengukuran menggunakan skala Likert yang terdiri dari skala 1 = Tidak sesuai hingga 4 = sangat sesuai. Skor minimal yang dihasilkan oleh alat ukur ini sebesar 8 dan skor maksimal sebesar 32. Semakin tinggi skor yang diperoleh individu mengindikasikan semakin tinggi harapan yang dimiliki begitupun sebaliknya.

Hasil uji reliabilitas dengan menggunakan internal konsistensi dengan metode *Cronbach's alpha* menunjukkan koefisien sebesar 0,75. Angka tersebut menunjukkan bahwa sebesar 75% varians dari *observed score* merupakan *true score* dan sebesar 25% merupakan eror varians. Disamping itu, juga dilakukan uji validitas dengan menggunakan *corrected-item total correlation*, dengan cara mengkorelasikan skor setiap item dengan skor total. Hasil menunjukkan bahwa skor memiliki koefisien yang signifikan dengan skor total dengan rentang antara 0,5-0,7. Dengan demikian, alat ukur harapan valid dan reliabel dalam mengukur konstruk yang akan diukur.

### 2.2.3. *Patient Health Questionnaire (PHQ-9)*

Pengukuran depresi pada penelitian ini menggunakan *Patients Health Questionnaire* (PHQ-9). Instrumen ini umum digunakan untuk asesmen dalam mendeteksi simtom depresi. Kemunculan kecenderungan depresi dilihat dalam rentang waktu dua minggu terakhir. PHQ-9 terdiri atas 9 item yang di skor dari 0 hingga 3. Kriteria skor bervariasi dari 0-27. PHQ telah diuji cobakan pada kelompok usia 18 tahun hingga kelompok lansia. Berdasarkan hasil uji psikometri, PHQ 9 memiliki properti psikometri yang baik dengan reliabilitas internal 0.89 dan valid dalam mendeteksi kecenderungan depresi (Kroenke, Robert, Spitzer, Janet & Williams, 2001). Adapun skor cut off adalah 10. Skor di atas 10 menunjukkan terdapat kecenderungan depresi pada individu dan perlu untuk diwaspadai (lihat Tabel 1). Selain itu, pada PHQ 9 tingkat kecenderungan depresi dapat dikategorikan pada lima kelompok yaitu (Linden, 2019).

**Tabel 1**

*Tingkat kecenderungan depresi dan tindakan*

Skor PHQ	Tingkat Keparahan	Tindakan
1-4	Tidak ada indikasi	-
5-9	Ringan	Perlu <i>monitoring</i> dan <i>follow up</i>
10-14	Moderat	Pertimbangan untuk konseling, membuat perencanaan <i>treatment</i>
15-19	Moderat-Berat	Membutuhkan pengobatan tahap awal dan psikoterapi
20-27	Berat	Segera membutuhkan pengobatan dan dirujuk ke spesialis, jika tidak menunjukkan kemajuan pada pengobatan/terapi tahap awal

### 2.3. Analisis Data

Dalam melakukan analisis data, peneliti menggunakan aplikasi SPSS versi 25. Analisis menggunakan metode regresi berganda untuk melihat model dari kontribusi kedua variabel utama yaitu kesepian dan harapan dalam memprediksi munculnya kecenderungan depresi pada mahasiswa. Peneliti juga menganalisis beberapa variabel sekunder (jenis kelamin,, tempat tinggal dan keikutsertaan terapi) yang secara teoritis berkontribusi dalam munculnya kecenderungan depresi. Hal ini juga dilakukan sebagai bentuk dari kontrol statistik agar diperoleh informasi mengenai kontribusi murni dari variabel utama terhadap variabel terikat.

### 3. HASIL

Partisipan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa program S1 di universitas yang ada di daerah Jabodetabek. Terdapat sebanyak 444 mahasiswa yang berpartisipasi dan terdapat 410 yang memenuhi kriteria penelitian. Adapun alasan eksklusi disebabkan oleh kriteria usia, universitas yang tidak sesuai, dan adanya skor pencilan. Tabel 2 menampilkan gambaran partisipan dari penelitian.

**Tabel 2**  
*Demografi partisipan penelitian*

<b>Data Demografis</b>	<b>Deskripsi Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Jenis Kelamin		
Perempuan	339	82,7%
Laki-laki	71	17,3%
Tempat Tinggal		
Rumah Orang Tua	335	81,7%
Tidak di rumah orang tua	75	18,3%
Mengikuti Terapi		
Tidak	370	90,2%
Ya	40	0,7%
Usia	Rata-rata	SD
	19,9	1,77

Dilihat dari persebaran diperoleh hasil sebagai berikut, sebagian besar partisipan berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 82.7 % dan sisanya adalah laki-laki. Mayoritas partisipan sedang menjalani perkuliahan semester 3 dengan persentase 60.2%, sisanya bervariasi antara semester 5, 7, 9, dan >9. Saat ini mayoritas partisipan tinggal dengan orang tua sebanyak 81.7%, sementara itu sisanya tinggal terpisah dari orang tua. Dilihat dari usia rata-rata partisipan saat ini berusia 19.9 tahun dengan SD 1.77. Selain itu, juga terdapat sebagian kecil partisipan yang sedang menjalani terapi psikologis dengan tenaga profesional. Adapun masalah yang dihadapi antara lain gangguan cemas, kecenderungan depresi, gangguan kepribadian, tindakan menyakiti diri sendiri, dan masalah relasi.

Berdasarkan pada analisis korelasi terdapat korelasi antara variabel prediktor dengan variabel hasil (lihat Tabel 3). Terdapat korelasi positif dan signifikan antara kesepian terhadap kecenderungan depresi ( $r = 0,611, p < 0,05$ ). Semakin tinggi rasa kesepian pada mahasiswa diasosiasikan dengan meningkatnya kecenderungan depresi. Sementara itu, harapan memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan munculnya kecenderungan depresi ( $r = -0,531,$

**Tabel 3***Korelasi antar variabel*

	1	2
1. Kesepian		
2. Harapan	-0,530*	
3. Kecenderungan depresi	0,611*	-0,541*

Catatan \*  $p < 0,05$ 

$p < 0,05$ ). Hal ini mengindikasikan bahwa individu yang memiliki harapan yang tinggi melaporkan kecenderungan depresi yang lebih rendah pula.

Sebelum dilakukan penyimpulan terkait dengan hasil regresi, dilakukan uji asumsi dengan melihat nilai koefisien *Durbin-Watson*, *Tolerance*, *VIF*, pola *scatterplot* dan uji normalitas. Hasil uji asumsi menunjukkan tidak ada pelanggaran terhadap asumsi dari *multiple regression* dimana asumsi-asumsi regresi terpenuhi dengan tidak adanya *multicollinearity*, *homoscedacity*, *independent error*, dan *normally distributed error* sehingga menunjukkan bahwa model fit untuk memprediksi kecenderungan depresi. Dengan demikian model dapat digeneralisasi pada sampel yang ada di luar penelitian.

Hasil analisis *multiple regression* pada model ini menunjukkan bahwa kesepian dan harapan berkontribusi secara simultan dan signifikan terhadap munculnya kecenderungan depresi (Tabel 4). Sebanyak 45% varians gejala kecenderungan depresi pada mahasiswa dijelaskan oleh variabel kesepian dan harapan  $R^2 = 0,453$ ;  $F(5,409) = 68,820$   $p < 0,05$ . Besaran angka tersebut diperoleh setelah dilakukan kontrol terhadap variabel sekunder di antaranya, jenis kelamin, tempat tinggal, dan keikutsertaan terapi psikologis.

Berdasarkan pada hasil analisis kontribusi masing-masing variabel prediktor menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut dapat memprediksi tingkat kecenderungan depresi secara signifikan. Pada variabel kesepian terlihat bahwa rasa kesepian yang dimiliki oleh seseorang memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kecenderungan depresi. Semakin tinggi individu mempersepsi adanya perasaan kesepian maka semakin rentan terhadap kecenderungan munculnya kecenderungan depresi ( $\beta = 0,449$ ,  $p < 0,05$ ). Sementara itu, keberadaan adanya pola pikir yang disertai dengan adanya harapan yang dimiliki oleh seseorang berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecenderungan depresi. Semakin tinggi tingkat harapan yang dimiliki oleh seseorang dapat berkontribusi dalam menurunkan kecenderungan depresi ( $\beta_c = -0,295$ ,  $p < 0,05$ ). Berdasarkan pada hasil di atas kontribusi varians dari kesepian dalam menjelaskan depresi lebih kuat dibandingkan dengan harapan. Berdasarkan pada hasil Analisa regresi dan uji asumsi, disimpulkan bahwa hasil penelitian sesuai dengan asumsi awal.

#### 4. DISKUSI

Penelitian ini memperkuat penelitian-penelitian sebelumnya yang mencoba untuk memahami peran dari variabel positif dan negatif terhadap kehadiran kecenderungan depresi pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan baik variabel kesepian maupun harapan terhadap kecenderungan depresi pada mahasiswa. Pada penelitian-penelitian terdahulu ditemukan bahwa perasaan kesepian sering kali dianggap sebagai kondisi yang memiliki kontribusi cukup besar dalam memprediksi munculnya kecenderungan depresi (Cacioppo Hughes, Hawkley, & Thisted 2006; Vanhalst dkk, 2012; Liu, Zhang, Yang & Yu, 2020). Hal ini diperkuat oleh temuan pada penelitian ini. Pada dasarnya, individu memiliki

**Tabel 4**

Hasil uji analisis regresi berganda terhadap variabel Kecenderungan depresi

Blok	Kecenderungan depresi			$\Delta R^2$
	<i>B</i>	$\beta$	<i>t</i>	
Kovariat				0,041
Konstan	12,521		7,849	
Jenis kelamin	-2,519	-0,151	-3,111	
Tempat tinggal	-0,653	-0,041	-0,829	
Terapi	3,037	0,145	-2,953	
Regresi kesepian dan harapan				0,419
Konstan	16,681		5,940	
Jenis Kelamin	-1,984	-0,121	-3,253*	
Tempat tinggal	-1,048	-0,121	-1,766	
Terapi	1,061	0,051	1,354	
Kesepian	0,581	0,449	10,399**	
Harapan	-0,465	-0,295	-6,792**	

Note: \* signifikan pada  $p < 0,05$ ; \*\* signifikan pada  $p < 0,001$

kebutuhan untuk menjalin relasi dengan lingkungan dengan tujuan untuk menghindari perasaan teralienasi dari dunia. Perasaan teralienasi dapat menyebabkan munculnya perasaan negatif dan sangat erat kaitannya dengan kecenderungan depresi. Individu yang mengalami perasaan kesepian sangat mudah merasakan emosi negatif, kesulitan untuk menggunakan *coping* yang adaptif, serta melakukan ruminasi sehingga berisiko mengalami kecenderungan depresi (Kearns & Creaven, 2017)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rasa kesepian cukup banyak dialami oleh partisipan meskipun secara budaya Indonesia merupakan masyarakat yang kolektif. Hal ini sejalan dengan teori perkembangan Erik Erikson di mana interaksi dengan teman sebaya dan memiliki seseorang yang dekat secara emosional merupakan hal yang penting pada masa dewasa muda (Feist & Feist, 2013). Jika individu kesulitan dalam menjalankan tugas perkembangan di tahap ini akan munculnya isu kesepian. Sementara itu, individu yang mempersepsi secara positif mengenai kehadiran dukungan sosial dari keluarga maupun teman melaporkan kecenderungan depresi yang lebih rendah (Pettit, Roberts, Seeley, & Yaroslavsky, 2011).

Dalam menghadapi mengelola perasaan negatif perlu adanya *coping* dan pola pikir yang efektif. Pada mahasiswa, berbagai beban peran dan akademik keberadaan harapan berperan dalam menurunkan kecenderungan depresi. Individu dengan harapan yang lebih tinggi cenderung meyakini bahwa terdapat banyak hal yang dapat dilakukan di masa yang akan datang. Adanya pola berpikir yang mengandung harapan berperan penting dalam kesuksesan menghadapi tantangan di perkuliahan dengan cara mengembangkan *coping* yang adaptif (Griggs, 2017). Keberadaan *coping* yang adaptif dapat melindungi individu dari kecenderungan depresi yang mengarah pada kondisi yang lebih serius. Hal ini tidak terlepas dari pola berpikir yang lebih fleksibel dalam menghadapi masalah (Dogra, Basu, & Das, 2011). Harapan juga menekankan pada tujuan, di mana saat individu memaknai tujuannya berharga, maka ia menemukan makna dalam menjalani kehidupan. Adanya tujuan yang disertai dengan *alternativ pathway* yang terkandung dalam variabel harapan membuat individu lebih fleksibel dalam menghadapi realitas. Hal ini juga membuat individu

memaknai secara positif kehidupan yang ia jalani. Individu yang memaknai kehidupan secara positif membuat ia merasakan hidupnya memiliki tujuan dan memiliki *coping* yang lebih adaptif saat terjebak dalam kesulitan (Dogra, Basu, & Das, 2011). Harapan memfasilitasi penyesuaian psikologis dengan cara menunjukkan perilaku dan tindakan yang lebih efektif dan strategis. Cara dan pola pikir tersebut sebaiknya dimiliki oleh mahasiswa karena harapan juga berkontribusi dalam keberhasilan akademik (Griggs, 2017).

Selain itu, pada penelitian ditemukan bahwa kekuatan masing-masing prediktor cukup berbeda, di mana kesepian berperan lebih besar dalam memprediksi kecenderungan depresi. Hal ini tidak terlepas dari tahap perkembangan di mana relasi dan dukungan sosial dari teman sebaya menjadi penting bagi dewasa muda (Arnett, 2000). Dengan demikian, kesepian merupakan faktor yang berkontribusi cukup besar menjadi pemicu munculnya masalah mental meskipun mereka memiliki harapan yang tinggi pula. Meskipun demikian, adanya harapan berkontribusi dalam membantu seseorang untuk bersikap lebih adaptif saat menghadapi situasi sulit. Kegagalan dianggap sebagai bentuk refleksi dan termotivasi untuk menyelesaikan kesulitan dibandingkan terpaku pada rintangan (Geiger & Kwon, 2010).

Peneliti juga menemukan asosiasi negatif antara variabel utama yaitu harapan dan kesepian. Individu yang memiliki harapan yang lebih tinggi mengalami perasaan kesepian yang lebih rendah. Individu yang mengalami kesepian cenderung merasa terasingkan secara sosial dan mempersepsi bahwa dirinya tidak memiliki kontrol atas hidupnya. Sementara itu, harapan merupakan *goal-acted behavior* dimana individu memiliki persepsi bahwa ia memiliki kuasa dan kontrol atas setiap tindakannya (Snyder dkk, 1991). Kehadiran pola pikir adaptif yaitu harapan dapat meningkatkan *psychological strength* yang dapat mengurangi emosi negatif yang disebabkan oleh perasaan kesepian. Snyder (2002) menyatakan terdapat korelasi antara harapan dan kesepian. Hubungan ini lebih disebabkan karena keberadaan harapan dapat memunculkan emosi positif. Individu yang didominasi emosi positif akan menunjukkan perilaku yang lebih hangat terhadap orang lain sehingga dirinya cenderung memiliki dukungan sosial yang lebih baik. Peneliti juga melihat bagaimana variabel sekunder berdampak pada kecenderungan depresi. Melalui hasil statistik, sebelum variabel utama dimasukkan ke dalam analisis, peneliti menemukan variabel sekunder yang dapat memprediksi kecenderungan depresi pada sampel mahasiswa. Di antara variabel tersebut antara jenis kelamin dan keikutsertaan dalam terapi psikologis. Setelah dilakukan uji beda, perempuan memiliki kecenderungan mengembangkan kecenderungan depresi yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Pada variabel jenis kelamin, penelitian ini mengkonfirmasi penelitian-penelitian sebelumnya mengenai perbedaan prevalensi jenis kelamin dengan depresi. Berbagai literatur menemukan bahwa perempuan lebih rentan mengalami depresi dibandingkan laki-laki (Albert, 2015, Parker & Brotchie, 2010; Barnett & Gotlib, 1990). Dilihat dari perspektif fisiologis, perempuan rentan merasakan kehadiran kecenderungan depresi karena perubahan hormonal seperti periode menstruasi, kehamilan, dan *pre menopause* (Albert, 2015; Parker & Brioché, 2010). Dari perspektif sosial Parker dan Brochie (2010) menunjukkan bahwa Perempuan berisiko mengalami depresi karena sering menjadi korban dari perkosaan dan pelecehan. Selain itu tidak sedikit dari perempuan menjadi korban kekerasan dari pasangan (Beydoun, Beydoun, Kaufman, Lo, Zonderman, 2012).

Di samping itu, temuan pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa partisipan melaporkan adanya masalah tidur, Temuan lainnya pada penelitian ini menunjukkan terdapat sekitar 8% partisipan yang melaporkan ide bunuh diri. Hasil korelasi item mengenai melukai diri dan ide bunuh diri (item 9) pada PHQ dengan variabel kesepian menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara rasa kesepian dengan pikiran bunuh diri dan melukai diri. Individu

yang cenderung sendiri, dan tidak memiliki teman berisiko memiliki pikiran bunuh diri lebih tinggi. Hal ini ditambah dengan kondisi stres yang tinggi disertai dengan perasaan kesepian cenderung meningkatkan meningkatnya frekuensi memiliki ide bunuh diri (Stravynski & Boyer, 2001). Tidak adanya rasa memiliki dapat diartikan bahwa tidak terpenuhinya kebutuhan berelasi dengan orang lain dan berkontribusi terhadap keinginan bunuh diri (Baumeister & Leary, 1995). Kehadiran orang lain terutama keluarga merupakan hal yang penting dalam memberikan dukungan dalam situasi sulit (Chang, dkk 2017). Kehadiran orang terdekat dan memberikan dukungan sosial dapat membentuk keberhargaan diri bagi seseorang Hasil korelasi item bunuh diri dengan variabel harapan menunjukkan asosiasi yang negatif di mana individu yang memiliki harapan yang lebih tinggi cenderung lebih jarang memiliki pikiran bunuh diri. Individu yang memiliki pikiran bunuh diri cenderung merasa terjebak dan tidak berdaya dalam menghadapi tekanan hidup. Namun, individu yang memiliki harapan cenderung dapat melihat situasi sulit secara lebih fleksibel sehingga mengurangi risiko munculnya ide bunuh diri sebagai akibat dari perasaan terjebak (Tucker, O'Connot, dan Wingate, 2016). Berdasarkan pada penelitian Arnett (2000) tinggal terpisah dari orang tua turut berkontribusi dalam kesulitan yang dialami oleh dewasa muda.

Namun, pada penelitian ini, tidak terdapat perbedaan signifikan tingkat depresi pada individu yang tinggal bersama dengan orang tua maupun yang tinggal terpisah. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh kondisi pandemi yang turut mengubah struktur pekerjaan dan rutinitas di keluarga. Distres emosional, perubahan aktivitas reguler, dan memburuknya kondisi ekonomi menyebabkan ketegangan pada orang tua dan mempengaruhi hubungan dengan anggota keluarga yang lain sehingga berisiko menimbulkan konflik di dalam keluarga (Prime, Wade, & Browney 2020). Selain itu, tidak semua individu berasal dari keluarga yang hangat mempersepsi keluarga sebagai social support. Pettit, Roberts, dan Seeley (2011), individu yang mempersepsi rendahnya *social support* terutama dari keluarga cenderung mengalami peningkatan kecenderungan depresi. Secara umum penelitian ini memberikan gambaran yang lebih luas dan data yang besar untuk melihat kondisi yang ada pada populasi. Meskipun demikian, dengan metode kuantitatif saja tidak dapat memberikan informasi yang lebih dalam mengenai kondisi partisipan. Selain itu, perlu dilakukan uji statistik lebih lanjut untuk menjelaskan dinamika mengenai interaksi dari harapan dan kesepian terhadap kecenderungan depresi serta konstruk positif lainnya sehingga dapat memberikan kontribusi sebagai acuan dalam melakukan intervensi nantinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Affleck, G., & Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality*, 64(4), 899–922. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00948.x>
- Albert, P. R. (2015). Why is depression more prevalent in women? *Journal of Psychiatry & Neuroscience*, 40(4), 219. <https://doi.org/10.1503/jpn.150205>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Alexander, E. S., & Onwuegbuzie, A. J. (2007). Academic procrastination and the role of hope as a coping strategy. *Personality and Individual Differences*, 42(7), 1301–1310. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.10.008>
- Barnett, P. A., & Gotlib, I. H. (1990). Cognitive vulnerability to depressive symptoms among men and women. *Cognitive Therapy and Research*, 14(1), 47–61. <https://doi.org/10.1007/BF01173521>

- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Berg, C. J., Ritschel, L. A., Swan, D. W., An, L. C., & Ahluwalia, J. S. (2011). The role of hope in engaging in healthy behaviors among college students. *American Journal of Health Behavior*, 35(4), 402–415. <https://doi.org/10.5993/AJHB.35.4.3>
- Beydoun, H. A., Beydoun, M. A., Kaufman, J. S., Lo, B., & Zonderman, A. B. (2012). Intimate partner violence against adult women and its association with major depressive disorder, depressive symptoms and postpartum depression: A systematic review and meta-analysis. *Social Science & Medicine*, 75(6), 959–975. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2012.04.025>
- Bloore, R. A., Jose, P. E., & Joshanloo, M. (2018). Does hope mediate and moderate the relationship between happiness aversion and depressive symptoms? *Open Journal of Depression*, 9(1), 1–13. <https://doi.org/10.4236/ojd.2018.91001>
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*, 21(1), 140–151. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.1.140>
- Chang, E. C., Chang, O. D., Martos, T., Sallay, V., Lee, J., Stam, K. R., ... & Yu, T. (2017). Family support as a moderator of the relationship between loneliness and suicide risk in college students: Having a supportive family matters! *The Family Journal*, 25(3), 257–263. <https://doi.org/10.1177/1066480717711102>
- Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K., & Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at universities: Determinants of emotional and social loneliness among students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), 1865. <https://doi.org/10.3390/ijerph15091865>
- Dogra, A. K., Basu, S., & Das, S. (2011). Impact of meaning in life and reasons for living on hope and suicidal ideation: A study among college students. *SIS Journal of Projective Psychology & Mental Health*, 18(1), 89–99.
- Fauziyyah, A., & Ampuni, S. (2018). Depression tendencies, social skills, and loneliness among college students in Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 45(2), 98–106
- Feist, J., & Feist, G. J. (2013). *Theories of personality* (9th ed.). McGraw-Hill.
- Garlow, S. J., Rosenberg, J., Moore, J. D., Haas, A. P., Koestner, B., Hendin, H., & Nemeroff, C. B. (2008). Depression, desperation, and suicidal ideation in college students: Results from the American Foundation for Suicide Prevention College Screening Project at Emory University. *Depression and Anxiety*, 25(6), 482–488. <https://doi.org/10.1002/da.20321>
- Ge, L., Yap, C. W., Ong, R., & Heng, B. H. (2017). Social isolation, loneliness and their relationships with depressive symptoms: A population-based study. *PLOS One*, 12(8), e0182145. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182145>
- Geiger, K. A., & Kwon, P. (2010). Rumination and depressive symptoms: Evidence for the moderating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 391–395. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.04.004>
- Griggs, S. (2017). Hope and mental health in young adult college students: An integrative review. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 55(2), 28–35. <https://doi.org/10.3928/02793695-20170119-04>

- Gummadam, P., Pittman, L. D., & Ioffe, M. (2016). School belonging, ethnic identity, and psychological adjustment among ethnic minority college students. *The Journal of Experimental Education*, 84(2), 289–306. <https://doi.org/10.1080/00220973.2015.1048844>
- Huen, J. M., Ip, B. Y., Ho, S. M., & Yip, P. S. (2015). Hope and hopelessness: The role of hope in buffering the impact of hopelessness on suicidal ideation. *PLOS One*, 10(6), e0130073. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0130073>
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391–400. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
- Kearns, S. M., & Creaven, A. M. (2017). Individual differences in positive and negative emotion regulation: Which strategies explain variability in loneliness? *Personality and Mental Health*, 11(1), 64–74. <https://doi.org/10.1002/pmh.1363>
- Kenny, M. E., & Sirin, S. R. (2006). Parental attachment, self-worth, and depressive symptoms among emerging adults. *Journal of Counseling & Development*, 84(1), 61–71. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2006.tb00380.x>
- Kring, A. M., Johnson, S. L., Davidson, G. C., & Neale, J. M. (2012). *Abnormal psychology* (12th ed.). Wiley.
- Labrague, L. J., De los Santos, J. A. A., & Falguera, C. (2020). Social and emotional loneliness among college students during the COVID-19 pandemic: The predictive role of coping behaviours, social support, and personal resilience. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(2), 849–855. <https://doi.org/10.1111/ppc.12721>
- Liem, J. H., Lustig, K., & Dillon, C. (2010). Depressive symptoms and life satisfaction among emerging adults: A comparison of high school dropouts and graduates. *Journal of Adult Development*, 17(1), 33–43. <https://doi.org/10.1007/s10804-009-9076-9>
- Liu, H., Zhang, M., Yang, Q., & Yu, B. (2020). Gender differences in the influence of social isolation and loneliness on depressive symptoms in college students: A longitudinal study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(2), 251–257. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01726-6>
- Luo, X., Wang, Q., Wang, X., & Cai, T. (2016). Reasons for living and hope as the protective factors against suicidality in Chinese patients with depression: A cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 16(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-0773-5>
- Megivern, D., Pellerito, S., & Mowbray, C. T. (2003). Barriers to higher education for individuals with psychiatric disabilities. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 26(3), 217–231. <https://doi.org/10.2975/26.2003.217.231>
- Miller, J. F. (1986). Development of an instrument to measure hope (psychometrics) (Doctoral dissertation, University of Illinois at Chicago). ProQuest Dissertations Publishing.
- Munir, T., Shafiq, S., Ahmad, Z., & Khan, S. (2015). Impact of loneliness and academic stress on psychological well-being among college students. *Academic Research International*, 6(2), 343–356.
- Parker, G., & Brotchie, H. (2010). Gender differences in depression. *International Review of Psychiatry*, 22(5), 429–436. <https://doi.org/10.3109/09540261.2010.492391>
- Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2015). College students: Mental health problems and treatment considerations. *Academic Psychiatry*, 39(5), 503–511. <https://doi.org/10.1007/s40596-014-0205-9>

- Pettit, J. W., Roberts, R. E., Lewinsohn, P. M., Seeley, J. R., & Yaroslavsky, I. (2011). Developmental relations between perceived social support and depressive symptoms through emerging adulthood: Blood is thicker than water. *Journal of Family Psychology*, 25(1), 127–136. <https://doi.org/10.1037/a0022458>
- Pillay, A. L., Thwala, J. D., & Pillay, I. (2020). Depressive symptoms in first-year students at a rural South African university. *Journal of Affective Disorders*, 265, 579–582. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.128>
- Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 75(5), 631–643. <https://doi.org/10.1037/amp0000660>
- Quan, L., Zhen, R., Yao, B., & Zhou, X. (2014). The effects of loneliness and coping style on academic adjustment among college freshmen. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 42(6), 969–977. <https://doi.org/10.2224/sbp.2014.42.6.969>
- Schrank, B., Stanghellini, G., & Slade, M. (2008). Hope in psychiatry: A review of the literature. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 118(6), 421–433. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2008.01271.x>
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., ... & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570–585. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01)
- Storrie, K., Ahern, K., & Tuckett, A. (2010). A systematic review: Students with mental health problems—a growing problem. *International Journal of Nursing Practice*, 16(1), 1–6. <https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2009.01813.x>
- Stravynski, A., & Boyer, R. (2001). Loneliness in relation to suicide ideation and parasuicide: A population-wide study. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 31(1), 32–40. <https://doi.org/10.1521/suli.31.1.32.21312>
- Tucker, R. P., O'Connor, R. C., & Wingate, L. R. (2016). An investigation of the relationship between rumination styles, hope, and suicide ideation through the lens of the integrated motivational-volitional model of suicidal behavior. *Archives of Suicide Research*, 20(4), 553–566. <https://doi.org/10.1080/13811118.2016.1162242>
- Vanhalst, J., Luyckx, K., Teppers, E., & Goossens, L. (2012). Disentangling the longitudinal relation between loneliness and depressive symptoms: Prospective effects and the intervening role of coping. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(8), 810–834. <https://doi.org/10.1521/jscp.2012.31.8.810>
- Voelker, R. (2004). Stress, sleep loss, and substance abuse create potent recipe for college depression. *JAMA*, 291(18), 2177–2179. <https://doi.org/10.1001/jama.291.18.2177>
- Yıldırım, M., & Arslan, G. (2020). Exploring the associations between resilience, dispositional hope, preventive behaviours, subjective well-being, and psychological health among adults during early stage of COVID-19. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01177-2>

### **Acknowledgments**

Not applicable