

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa, ketika memasuki perkuliahan tingkat akhir banyak mengalami depresi karena kurang peka untuk mampu mendeteksi dini gejala depresi dan cenderung menyepelekan depresi (Wisnugraha et al., 2023). Depresi seringkali bermanifestasi dalam bentuk kurangnya motivasi, berkurangnya kemauan, gangguan tidur, dan efisiensi akademik yang rendah, dan dalam kasus yang parah, bahkan melukai diri sendiri dan pikiran atau perilaku bunuh diri (Zhang et al., 2024). Gangguan depresi sendiri menjadi salah satu gangguan kejiwaan yang berkaitan dengan defisit pada kontrol diri. *Mindfulness* nantinya akan berinteraksi kuat dengan komponen yang berkaitan dengan kontrol diri (Nurmadana et al., 2023). Pengujian model mekanisme *mindfulness* yang lebih integratif masih terbatas, yang mungkin penting bagi pemahaman kita tentang bagaimana *Mindfulness* menghasilkan luaran kesehatan mental yang bermanfaat dalam pengaturan klinis (Maddock & Blair, 2023).

Menurut WHO atau *World Health Organization*, 2023, dapat diperkirakan terdapat 3,8% manusia yang mengalami depresi termasuk 5% orang dewasa (4% pada pria dan 6% pada wanita). Berdasarkan laporan Riset kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi depresi penduduk di Indonesia usia 15 tahun keatas mencapai 6,1%. Angka ini mengindikasikan bahwa sekitar 16 juta jiwa penduduk di Indonesia menghadapi depresi (Riskesdas, 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan kepada 80 mahasiswa semester 6 dan 8

Universitas Udayana yang sedang menyusun skripsi dengan usia 18-23 tahun, mengungkapkan bahwa tingkat depresi mahasiswa sebesar 38.75% dan jika dilihat berdasarkan usia, mahasiswa berusia 20 keatas memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi (41.48%) dibandingkan 2 mahasiswa yang berusia kurang dari 20 tahun (31.82%) (Dewi et al., 2020) dalam (Laoli et al., 2022). Berdasarkan hasil penelitian Harjoko 2023 pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester 8 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo kepada 62 responden didapatkan hasil sebagian besar 46 (74,2%) responden mengalami depresi dan 16 (25,8%) responden bukan depresi (Harjoko, 2023). Studi pendahuluan di Prodi S1 Keperawatan Semester 8 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo mahasiswa sebanyak 93 mahasiswa.

Gejala depresi pada mahasiswa berawal dari ketakutan mahasiswa yang nantinya tidak dapat memenuhi tuntutan akademik seperti penyelesaian tugas akhir yang menurunkan kepercayaan diri mahasiswa sehingga mengakibatkan permasalahan seperti keresahan berlebihan, takut, dan mudah tersinggung (Siskia et al., 2024). Selain itu depresi pada mahasiswa juga disebabkan oleh tuntutan dari orangtua agar cepat lulus, usia yang semakin bertambah namun masih belum lulus, faktor menunda atau malas dalam mengerjakan skripsi dan kesulitan dalam menuangkan pikiran dalam bentuk tulisan (Laoli et al., 2022). Permasalahan yang sering muncul pada mahasiswa tingkat akhir adalah kesulitan menghadapi hambatan dalam berbagai dalam menentukan ide atau topik untuk mencari referensi, sulit untuk menentukan sampel, alat ukur, sedikitnya waktu penelitian, revisi yang di lakukan berulang kali, dosen pembimbing yang memiliki sedikit waktu untuk bimbingan, dan lamanya

respon yang diberikan oleh dosen pembimbing (Dalfiqih et al., 2023). Gejala depresi meningkat sebesar 35% pada fase proposal, 48% pada fase penelitian, dan mencapai puncaknya (62%) pada fase finalisasi penulisan (Pramesti et al., 2025)

Tekanan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dapat menyebabkan mahasiswa tingkat akhir mengembangkan persepsi negatif bahwa dirinya tidak mampu, tidak layak, dan tidak berdaya terhadap kondisi yang sedang dialami (Siskia et al., 2024). Depresi akan menyebabkan harga diri rendah yang selanjutnya akan menimbulkan perilaku acuh tak acuh, perasaan pesimis, baik pesimis dari kegiatan, keinginan, dan harapan melarikan diri, bahkan akan menimbulkan perasaan ingin bunuh diri (Laoli et al., 2022). Fenomena keterlambatan penyelesaian studi yang terjadi di berbagai perguruan tinggi seringkali berkaitan dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa. Jika tidak ditangani dengan tepat, depresi pada mahasiswa tingkat akhir dapat berdampak serius pada performa akademik, kesejahteraan psikologis, dan prospek karir mereka di masa depan (Pramesti et al., 2025).

Salah satu pendekatan psikologis yang dinilai potensial dalam membantu menjadi solusi bagi mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan mengurangi gejala depresi adalah *mindfulness*. Tingkat *mindfulness* yang tinggi pada mahasiswa memungkinkan mereka untuk fokus secara positif pada masalah yang mereka hadapi dan pada masalah itu sendiri, memungkinkan individu untuk melepaskan diri dari emosi negatif dan menghindari suasana hati depresif. Telah ditemukan juga bahwa dengan *mindfulness*, mahasiswa yang mengalami depresi dapat mengalihkan perhatian mereka dari peristiwa yang menyebabkan

emosi negatif dan secara aktif mengatur emosi negatif mereka, yang dapat membantu mengurangi depresi dan kecemasan (Zhang et al., 2024). Dampak kurangnya *mindfulness* membuat individu lebih mudah mengalami stres, ruminasi, kesulitan mengatur emosi, impulsivitas, gangguan tidur, serta peningkatan risiko depresi.

Penanganan pasien gangguan depresi diperlukan modalitas farmakoterapi dan psikoterapi untuk menurunkan gejala pada pasien gangguan depresi. Farmakoterapi yang digunakan adalah antidepresan sedangkan psikoterapi sendiri bermacam-macam seperti terapi interpersonal, terapi kognitif, terapi aktivitas perilaku, dan sebagainya (Nurmadana et al., 2023). Penelitian Noviyana et al., 2023 dalam (Wibowo et al., 2023) mengatakan bahwa terapi *Mindfulness* dapat membantu orang menjaga kesehatan mental dan emosional dengan mengelola emosi mereka dengan baik. *Mindfulness* juga akan meningkatkan kemampuan *cognitive reappraisal* serta menurunkan *expressive suppression*, kecemasan dan ruminasi pada gejala depresi (Nurmadana et al., 2023). Efek akut *mindfulness* pada gejala depresi adalah peningkatan mood dan efek jangka panjang adalah peningkatan kontrol kognitif serta kemampuan interpersonal (Nurmadana et al., 2023). Terdapat 2 model komponen utama pada penerapan *mindfulness*, komponen yang pertama adalah regulasi diri kepada atensi seseorang terhadap pengalaman yang dimiliki oleh seseorang tersebut sehingga dapat meningkatkan kesadaran keadaan mental saat dihadapkan dengan kondisi saat ini. Komponen yang kedua adalah melibatkan adopsi orientasi tertentu terhadap pengalaman seseorang saat ini, dimana

orientasi tersebut di tandai dengan rasa ingin tahu, keterbukaan, dan penerimaan (Nurmadana et al., 2023).

Dalam perspektif Islam, kondisi tekanan akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam proses penyusunan skripsi dan menghadapi ketidakpastian masa depan juga dapat dipahami sebagai bentuk ujian kehidupan yang memerlukan ketenangan dan pengelolaan hati. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an Surah Al-Insyirah ayat 5–6: “*Fa inna ma ‘al ‘usri yusra, inna ma ‘al ‘usri yusra*” yang berarti “Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.” Ayat ini memberikan penguatan psikologis bahwa setiap kesulitan, termasuk hambatan revisi skripsi, tekanan kelulusan, dan kecemasan menghadapi dunia kerja, mengandung peluang kemudahan apabila dihadapi dengan kesabaran dan keyakinan. Selain itu, dalam hadis riwayat Muslim disebutkan bahwa setiap urusan seorang mukmin adalah kebaikan baginya; ketika mendapat kesulitan ia bersabar dan hal itu menjadi kebaikan baginya. Nilai sabar, penerimaan, serta kesadaran penuh terhadap proses yang dijalani memiliki keselarasan dengan konsep *mindfulness*, yaitu kemampuan hadir secara utuh pada pengalaman saat ini tanpa larut dalam pikiran negatif berulang. Dengan demikian, mahasiswa tingkat akhir yang mampu membangun kesadaran diri, penerimaan terhadap proses akademik, serta regulasi emosi yang baik berpotensi memiliki ketahanan psikologis yang lebih kuat sehingga dapat meminimalkan risiko depresi selama fase penyelesaian studi.

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Hubungan *Mindfulness* dengan Depresi pada Mahasiswa

Tingkat Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dijabarkan diatas, maka rumusan masalah apakah ada Hubungan *Mindfulness* dengan Depresi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan *Mindfulness* dengan Depresi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi *mindfulness* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo
2. Mengidentifikasi depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo
3. Menganalisis hubungan antara *Mindfulness* dengan Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai rujukan sumber ilmiah bagi tenaga kesehatan terutama di bidang keperawatan. Khususnya untuk mengetahui Hubungan *Mindfulness* dengan Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

1.4.2 Manfaat Praktisi

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber bacaan untuk menambah wawasan baru mengenai Hubungan *Mindfulness* dengan Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir

2. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat digunakan mahasiswa untuk mendapatkan informasi tentang hubungan *mindfulness* dengan depresi, sehingga dapat dijadikan bahan evaluasi diri dalam melatih kemampuan *mindfulness* selama proses penyusunan skripsi.

3. Bagi Keluarga Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bagi keluarga, khususnya orang tua yang tinggal serumah dengan mahasiswa tingkat akhir, mengenai pentingnya dukungan emosional yang suportif dalam membantu mencegah munculnya gejala depresi selama proses penyusunan skripsi.

4. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi perawat, khususnya perawat jiwa dan komunitas, dalam memberikan asuhan keperawatan promotif dan preventif terhadap masalah kesehatan mental pada populasi mahasiswa tingkat akhir.

5. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi untuk mengetahui tentang hubungan *mindfulness* dengan depresi pada mahasiswa tingkat akhir.

1.5 Keaslian Penelitian

Penelitian yang sudah ada terkait dengan Hubungan *Mindfulness* dengan Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo:

1. Penelitian dari Bhupender (2025). *A Correlational Study Between Mindfulness and Depression Among College Students*. Metode survei deskriptif digunakan untuk menganalisis hubungan antara Kesadaran Penuh dan Depresi di kalangan mahasiswa perguruan tinggi. Sebanyak 240 mahasiswa dipilih secara acak dari sebuah perguruan tinggi pascasarjana di Panchkula dengan usia rata-rata sekitar 20 tahun. Untuk melakukan penelitian ini, digunakan 'The Beck Depression Inventory-II' dan 'Mindfulness Attention Awareness Scale' untuk menilai hubungan antara kedua variabel tersebut. Dari analisis data ditemukan bahwa nilai ' $r = -0,201$, $p = 0,05$ '. Hasil penelitian menunjukkan korelasi negatif antara *mindfulness* dan depresi (Bhupender, 2025). Perbedaan

pada penelitian yang akan dilaksanakan yaitu pada instrumen variabel *mindfulness* yang digunakan yaitu *Mindfulness Attention Awareness Scale* sedangkan peneliti menggunakan *Five Facet Mindfulness Questionnaire*. Untuk persamaan antara kedua penelitian ini terdapat pada metode penelitiannya dengan desain *cross sectional colleration*

2. Peneliti (Park et al., 2020). *Moderating Effect of Mindfulness on the Influence of Stress on Depression According to the Level of Stress among University Students in South Korea*. Responden dalam penelitian ini berjumlah 738 mahasiswa unis mahasiswa tahun ke-2 hingga ke-4 di lima universitas 4 tahun di Korea Selatan. Depresi berkorelasi positif berkaitan dengan stres dan secara negatif dengan kesadaran penuh pada tingkat yang signifikan secara statistik. Dari analisis tersebut, stres ditemukan berpengaruh dengan meningkatkan depresi, dan *mindfulness* berpengaruh depresi. Dalam analisis regresi berganda termoderasi, *mindfulness* memiliki efek moderasi pada dampak stres pada depresi hanya pada kelompok dengan tingkat stres rendah, menunjukkan bahwa interaksi dengan *mindfulness* hasilnya secara signifikan negatif ($r = -0,252$, $p=0,012$) dan penyertaan ini Interaksi secara signifikan meningkatkan daya penjas untuk variasi depresi (perubahan $r = -0,636$, $p = 0,012$ pada model lengkapnya. Kesimpulannya, kami menyarankan untuk mempertimbangkan tingkat stres dan Strategi intervensi berbasis kesadaran (*mindfulness*) untuk mengelola depresi pada mahasiswa secara efektif. Perbedaan dalam penelitian ini yaitu *Mindfulness* diukur menggunakan versi Korea dari Skala *Mindfulness* Kognitif dan Afektif-

Revisi (CAMS-R) dan Depresi diukur menggunakan versi Korea terintegrasi dari Skala Depresi Pusat Studi Epidemiologi (CES-D).
 Persamaan dengan metode menggunakan *cross-sectional*

3. Peneliti (Fourianalistyawati & Listyandini, 2017). Hubungan Antara *Mindfulness* dengan Depresi pada Remaja. Menggunakan metode kuantitatif dan desain korelasional, *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) dan kuesioner depresi yaitu BDI, disebarkan kepada 200 remaja. Dari hasil analisis menggunakan korelasi Spearman, diketahui bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *mindfulness* dan depresi, terutama pada dimensi *acting with awareness* ($r=-0,391$, $p=0,01$) dan *non judging of inner experience* ($r=-0,233$, $p<0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi skor *mindfulness* pada dimensi *acting with awareness* dan *non judging of inner experience*, maka semakin rendah skor depresi yang dimiliki remaja. Kesamaan utama dengan penelitian ini, yaitu sama-sama menguji hubungan antara *mindfulness* dan depresi menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional serta menggunakan BDI-II sebagai alat ukur depresi, *mindfulness* dengan FFMQ serta metode penelitiannya dengan desain *cross sectional colleration*. Perbedaan terletak pada subyek penelitian.
4. Peneliti (Widakdo et al., 2023) *Mindfullness* dan Resiliensi terhadap Depresi Remaja. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi hubungan *Mindfulness* dan Resiliensi Terhadap Kejadian Depresi pada Remaja di SMKN 39 Jakarta Pusat. Penelitian ini merupakan penelitian

analitik dengan rancangan potong lintang atau *cross-sectional* pada 318 responden. Adapun analisis data yang akan peneliti lakukan adalah dengan menggunakan Analisis Regresi Linier Sederhana. Hasil uji statistik didapatkan ada hubungan antara *Mindfulness* dengan Depresi ($p = 0,000$) dan tidak terdapat hubungan antara Resiliensi dengan Depresi ($p = 0,11$). Kesimpulan terdapat masing-masing koefisien determinasi atau R^2 diperoleh sebesar 32,8% (*mindfulness*) dan hanya 0,8% (resiliensi) kontribusinya terhadap kejadian depresi, disamping faktor-faktor lainnya. Persamaan hubungan *mindfulness* dan depresi dengan pendekatan kuantitatif serta kuisioner menggunakan FFMQ. Perbedaan penelitian tersebut menambahkan variabel resiliensi sebagai prediktor tambahan terhadap depresi. Dengan demikian, model penelitian menjadi lebih kompleks dibandingkan penelitian ini yang hanya berfokus pada dua variabel utama. Selain itu, subjek penelitian tersebut adalah remaja berbeda dengan penelitian ini yang berfokus pada mahasiswa tingkat akhir.

5. Peneliti (Hidayat & Rinaldi, 2024). *Mindfulness* dan Depresi pada Tenaga Kesehatan. Penelitian ini menginvestigasi hubungan antara tingkat *mindfulness* dan tingkat depresi pada tenaga kesehatan. Pendekatan kuantitatif korelasional digunakan dengan data dikumpulkan melalui formulir online dari 72 responden tenaga kesehatan. Instrumen yang digunakan adalah *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) untuk mengukur *mindfulness* dan *Beck Depression Inventory-II* (BDI-II) untuk mengukur tingkat depresi. Hasil

menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *mindfulness* dan depresi ($r = -0,384$, $p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *mindfulness* berkaitan dengan rendahnya tingkat depresi dan sebaliknya. Implikasi penelitian ini menyoroti pentingnya memperhatikan kesejahteraan mental tenaga kesehatan dan pentingnya pengembangan program intervensi *mindfulness* yang dapat meningkatkan kesejahteraan tenaga kesehatan. Persamaan pada variabel yang diteliti, yaitu *mindfulness* dan depresi, serta menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, BDI-II sebagai instrumen depresi dan FFMQ sebagai instrumen *mindfulness*. Namun, perbedaan terletak pada karakteristik populasi, yaitu tenaga kesehatan yang berada dalam konteks stres kerja profesional. Penelitian ini, berfokus pada mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tekanan akademik dan tuntutan penyelesaian tugas akhir.

