

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Menurut *World Health organization* (WHO) pada tahun 2012, depresi merupakan gangguan mental umum yang dikarakteristikkan dengan perasaan tertekan, kehilangan minat terhadap sesuatu, tidak ada energi, perasaan bersalah, adanya gangguan pada tidur atau selera makan serta konsentrasi yang buruk. Sementara itu depresi merupakan gangguan kejiwaan pada alam perasaan yang ditandai dengan gejala kemurungan, kelesuan, tidak ada gairah hidup, merasa tidak berguna, kekecewaan yang mendalam, rasa putus asa, pikiran kematian dan keinginan bunuh diri (Hawari, 2008). Depresi adalah gangguan yang dapat mengganggu pekerjaan, aspek sosial, dan fungsi fisiologis individu (*American Psychiatric Association* (2000) dalam Peluso et al., (2011).

Gangguan depresi merupakan kontributor yang signifikan untuk beban penyakit global dan mempengaruhi orang-orang di seluruh komunitas di seluruh dunia (Kaur et al, 2014). Data WHO (2010) menunjukkan sebanyak 450 juta orang di dunia menderita gangguan jiwa, dan lebih dari 150 juta orang mengalami depresi. Di Indonesia sendiri prevalensi gangguan mental emosional seperti gangguan kecemasan dan depresi ditemukan sebesar 6,0% pada usia 15 tahun ke atas (Riskesdas, 2013). Sementara itu untuk Sumatera Barat sendiri gangguan depresi masuk sebagai satu dari sepuluh jenis diagnosa yang paling banyak ditemukan

pada instalasi rawat jalan Rumah Sakit Jiwa Prof. HB Saanin Padang dengan jumlah sebesar 2,8% dari jumlah kunjungan secara keseluruhan (Erlina dkk, 2010).

Depresi unipolar merupakan salah satu gangguan yang paling umum ditemukan pada remaja dan dewasa muda (Clarke & Harvey, 2012). Pada penelitian yang dilakukan oleh Bostanci et al., (2005) di Turki ditemukan fakta bahwa depresi banyak terjadi pada remaja dan dewasa muda dengan angka kejadian mencapai 28% serta mengalami peningkatan tiap tahunnya. Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Clarke & Harvey (2012) bahwa depresi unipolar dialami oleh kurang lebih 3% hingga 8% dari keseluruhan populasi remaja dan dewasa muda di dunia. Fakta dan fenomena ini menggambarkan bagaimana depresi telah menjadi gangguan yang cukup umum terjadi pada kelompok usia ini.

Stewart-Brown et al., (2000) dalam Peluso et al., (2011) menyatakan bahwa mahasiswa perguruan tinggi merupakan salah satu kelompok yang berisiko tinggi mengalami depresi dan gangguan emosional. Mahasiswa merupakan kelompok khusus yang sedang berada dalam periode transisi kritis dari fase remaja ke dewasa muda yang kemudian dapat menjadi periode paling depresif dalam kehidupan seseorang (Sarokhani et al., 2013). Rowland (2005) dalam Peluso et al., (2011) juga menyebutkan bahwa gejala depresi pada mahasiswa dapat mempengaruhi proses pembelajaran serta akan berakibat kurang baik terhadap performa akademik. Mahasiswa dengan gejala depresi akan lebih berisiko

mengalami kesulitan akademis, *drop-out*, terganggunya hubungan dengan keluarga dan teman, serta masalah kesehatan yang akan berlanjut hingga dewasa (Hirsch et al., (2011) dalam Ali et al., 2014).

Beberapa penelitian telah dilakukan sejak lama terkait dengan fenomena terjadinya depresi pada mahasiswa. Menurut pencarian literatur yang telah dilakukan oleh Sarokhani et al., (2013), setidaknya ada 35 studi yang dipublikasikan antara tahun 1995 hingga 2012 mengenai kejadian depresi pada mahasiswa ini, dengan hasil keseluruhan didapatkan angka kejadiannya sebesar 33%. Penelitian yang dilakukan pada awal tahun 1990 di Turki juga menunjukkan bahwa lebih dari 25% mahasiswa memiliki gejala depresi (Bostanci et al., 2005). Prevalensi kejadian dengan angka lebih besar bahkan ditemukan pada penelitian yang dilakukan di India dengan angka depresi pada mahasiswanya mencapai 21,5% hingga 71,25% (Kaur et al., 2014).

Beberapa penelitian telah dilakukan sejak lama terkait dengan fenomena terjadinya depresi pada mahasiswa. Menurut pencarian literatur yang telah dilakukan oleh Sarokhani et al., (2013), setidaknya ada 35 studi yang dipublikasikan antara tahun 1995 hingga 2012 mengenai kejadian depresi pada mahasiswa ini, dengan hasil keseluruhan didapatkan angka kejadiannya sebesar 33%. Penelitian yang dilakukan pada awal tahun 1990 di Turki juga menunjukkan bahwa lebih dari 25% mahasiswa memiliki gejala depresi (Bostanci et al., 2005). Prevalensi kejadian dengan angka lebih besar bahkan ditemukan pada penelitian yang dilakukan di India

dengan angka depresi pada mahasiswanya mencapai 21,5% hingga 71,25% (Kaur et al., 2014).

Depresi memiliki beberapa karakteristik umum yang dapat terlihat pada individu. Menurut Perese (2012) karakteristik tersebut antara lain adanya perubahan selera makan, perubahan berat badan, perubahan kebiasaan dan kualitas tidur, hilangnya minat dan ketertarikan terhadap sesuatu serta menurunnya kemampuan berpikir dan berkonsentrasi. Diantara sekian banyak gejala, yang kerap kita temui dan berkaitan erat dengan terjadinya depresi pada mahasiswa adalah kualitas tidur dan istirahat. Tidur merupakan sebuah proses fisiologis yang sangat penting bagi manusia (Lemma et al, 2012). Menurut Guyton (1981) dalam Atoilah & Kusnadi (2013) tidur adalah suatu keadaan tidak sadarkan diri dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang dan dapat dibangunkan kembali dengan indra atau rangsangan yang cukup. Tidur merupakan bagian dari ritme biologis yang sangat diperlukan untuk mendapatkan kesehatan dan fungsi tubuh yang optimal (Kabrita et al, 2014). Istirahat dan tidur diperlukan untuk memulihkan kondisi fisik dan mental yang telah dipergunakan seharian (Atoilah & Kusnadi, 2013). Maka dari itu, kualitas tidur dengan kejadian depresi menjadi dua hal yang tidak dapat dipisahkan.

Mahasiswa sangat rentan untuk mengalami gangguan pada kualitas tidurnya. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor dari lingkungan yang kemudian berdampak pada pola perilaku tidur mereka. Faktor-faktor ini



diantaranya termasuk tuntutan akademis yang meningkat, stress ekonomi dan semakin banyaknya waktu yang dihabiskan untuk aktivitas ekstrakurikuler ( Kabrita et al., 2014). Fakta lain juga menunjukkan bahwa transisi dari bangku sekolah ke dunia perkuliahan di karakteristikkan dengan adanya pengawasan oleh orang dewasa, kesempatan sosial yang baru dengan segala tanggung jawabnya, tingkat belajar yang semakin sulit serta berbagai aktivitas ekstrakurikuler lainnya yang kemudian akan berdampak pada jadwal tidur yang tidak teratur dan berisiko tinggi mengalami penurunan kualitas tidur (Lemma et al., 2012).

Mahasiswa perguruan tinggi merupakan kelompok yang sangat rentan mengalami gangguan pada tidur (Kabrita et al., 2014). Gaultney et al., (2010) dalam Nyer et al., (2013) menemukan bahwa, 27% dari 500 sampel penelitiannya mengalami masalah pada tidur dan istirahat. Studi lain juga melaporkan adanya prevalensi gangguan pola tidur yang lebih besar. Pada penelitian yang lebih luas, *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) mengkategorikan lebih dari 60% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk. (Nyer et al., 2013). Studi-studi ini menggambarkan bagaimana masalah pada tidur menjadi tidak lagi asing dan perlu mendapat perhatian ketika individu telah berada di jenjang perguruan tinggi.

Beberapa penelitian mengenai depresi pada mahasiswa seperti yang dilakukan oleh Bostanci et al. (2005), Ali et al. (2014), dan Kaur et al. (2014) mempertimbangkan bahwa jurusan kesehatan dan jurusan teknik merupakan jurusan dengan kejadian depresi terbanyak pada perguruan

tinggi dan melakukan penelitian untuk membandingkan diantara keduanya. Pada tiga penelitian ini juga ditemukan bahwa jurusan teknik memiliki angka persentase depresi lebih tinggi daripada jurusan kesehatan dengan rincian sebagai berikut: 16,4% pada teknik dan 13,8% pada kesehatan (Bostanci et al., 2005), masing-masing 22% dan 11% untuk teknik dan kesehatan (Kaur et al., 2014) serta persentase lebih besar pada penelitian Ali et al. (2014), yakni 73% pada teknik dan 70% pada kesehatan. Seiring dengan hal itu, Beitchman et al. (2012) dalam Deziel et al. (2013) juga menyatakan bahwa pada survey yang dilakukan oleh *Center for Addiction and Mental Health* terhadap mahasiswa teknik di *University of Waterloo, Canada* ditemukan fakta bahwa mahasiswa tahun akhir merupakan mahasiswa yang paling banyak melaporkan gejala depresi bila dibandingkan dengan mahasiswa tahun lainnya. Fakta ini kemudian diperkuat lagi oleh Deziel et al. (2013) dalam jurnalnya yang mengatakan bahwa jurusan teknik merupakan jurusan yang kompetitif dan menuntut kedisiplinan dengan sebagian besar mahasiswanya adalah laki-laki. Selain itu hal ini juga terkait dengan tenggat waktu penyelesaian studi, kesulitan tugas akademis seperti kewajiban merancang alat, pengajar yang buruk, ketakutan akan kegagalan serta beban mata kuliah yang masih harus dijalani atau diulang. Karena alasan inilah kemudian peneliti memilih jurusan teknik sebagai subjek penelitian

Untuk penentuan jurusan yang akan dijadikan sampel peneliti melakukan studi pendahuluan dengan mencoba membagikan kuesioner

depresi dan kualitas tidur kepada masing-masing 5 orang dari 5 jurusan yang ada di fakultas teknik. Dari hasil survei tersebut kemudian didapatkan hasil sebagai berikut: Masing-masing 5 orang dari jurusan teknik sipil, mesin dan elektro memiliki kualitas tidur yang buruk berdasarkan skor total PSQI nya, sementara skor PSQI dengan nilai 5 hanya ditemukan pada 4 orang dari teknik industri dan teknik lingkungan. Untuk depresi didapatkan data 5 orang dari teknik mesin, 4 orang dari teknik lingkungan dan sipil, serta masing-masing 3 orang dari teknik industri dan elektro yang sedang mengerjakan tugas akhir memiliki skor BDI 21. Dari hasil studi diatas dapat dilihat bahwa jurusan teknik mesin merupakan jurusan dengan mahasiswa yang mengalami depresi sekaligus kualitas tidur buruk terbanyak yakni berjumlah 5 orang. Karakteristik umum yang ditemukan pada sebagian besar responden ini antara lain adanya perubahan pola tidur, adanya pesimisme, kesulitan berkonsentrasi, serta kehilangan ketertarikan terhadap sesuatu. Atas dasar inilah peneliti memilih untuk melakukan penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan depresi pada mahasiswa tingkat akhir jurusan teknik mesin Universitas Andalas tahun 2016.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang penelitian diatas maka adapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “apakah ada hubungan antara kualitas tidur dengan depresi pada mahasiswa tingkat akhir jurusan teknik mesin Universitas Andalas tahun 2016”.

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat depresi pada mahasiswa teknik mesin Universitas Andalas tahun 2016.

### 2. Tujuan khusus

- a. diketahuinya distribusi frekuensi kualitas tidur pada mahasiswa teknik mesin
- b. diketahuinya mengetahui distribusi frekuensi kejadian depresi pada mahasiswa teknik mesin
- c. diketahuinya hubungan kualitas tidur dengan kejadian depresi pada mahasiswa teknik mesin

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Bagi profesi keperawatan

Sebagai tambahan pengetahuan untuk dunia keperawatan, agar perawat mengetahui bagaimana hubungan kualitas tidur dengan kejadian depresi pada mahasiswa

### 2. Bagi peneliti

Untuk menambah ilmu pengetahuan peneliti tentang bagaimana hubungan kualitas tidur dengan kejadian depresi pada mahasiswa

### 3. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan penelitian ini menjadi bahan contoh dalam pembelajaran yang berhubungan dengan masalah tersebut



4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi data awal untuk penelitian lainnya dengan konsep yang sama

