

**DEPRESI DAN IMPLIKASINYA TERHADAP HUBUNGAN
INTERPERSONAL PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI (UIN) MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

SKRIPSI



Oleh

Fikril Islam

14410035

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2018

HALAMAN JUDUL

**DEPRESI DAN IMPLIKASINYA TERHADAP HUBUNGAN
INTERPERSONAL PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI (UIN) MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Fikril Islam

14410035

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2018

ii

HALAMAN PERSETUJUAN

DEPRESI DAN IMPLIKASINYA TERHADAP HUBUNGAN
INTERPERSONAL PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI (UIN) MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG


SKRIPSI

oleh


Fikril Islam

14410035

Telah disetujui oleh:
Dosen Pembimbing


Dr. Fathul Lubabih Nuqul, M.Si.
NIP. 19760512 200312 1 002

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi


Dr. Siti Mahmudah, M.Si.
NIP. 19871029 199403 2 001



HALAMAN PENGESAHAN

**DEPRESI DAN IMPLIKASINYA TERHADAP HUBUNGAN
INTERPERSONAL PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI (UIN) MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
pada tanggal, 27 Juli 2018

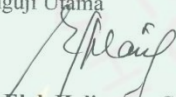
Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si
NIP. 19760512 200312 1 002

**Anggota Penguji lain
Penguji Utama**



Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si
NIP. 19740518 200501 2 002

Anggota



Fina Hidavati, MA
NIP. 19861009 201503 2 002

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal, 27 Juli 2018

**Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



Dr. Siti Wahmudah, M.Si
NIP. 19671029 199403 2 001

Pernyataan Orisinalitas

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fikril Islam
NIM : 14410035
Fakultas : Psikologi UIN Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “Depresi Dan Implikasinya Terhadap Hubungan Interpersonal Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang”, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Univesitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benanya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 13 Juli 2018
Penulis,

A handwritten signature in black ink is written over a rectangular library stamp. The stamp contains the text 'MAULANA MALIK IBRAHIM NEGERI' at the top, 'PUSAT PERPUSTAKAAN' at the bottom, and a central area with a date stamp '04/07/2018' and the number '14410035'. The stamp also includes the words 'REKOR' and 'RUMAH'.

Fikril Islam
14410035

Motto

“Selama masih belum 0% segalanya masih mungkin”



Persembahan

Bismillahirrohmanirrohim

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecil ini untuk orang-orang yang ku sayangi :

Teruntuk, Abi Zulhannan dan Umi Slamet Rahayu tercinta, motivator terbesar dalam hidupku yang selalu menjadi alasan ku untuk terus maju dan tak menyerah dalam menghadapi berbagai rintangan yang menghadang. Terima kasih atas do'a, kasih sayang dan pengorbanan yang tak akan dapat ananda balaskan.

Teruntuk, kedua adikku Rifqi Abqory Najih dan Syauqi Al-Mubarak, terima kasih selalu menjadi pelipur dikala lara ku, memberikan senyuman terbaik sehingga ananda tetap dapat bangkit setelah terjatuh.

Teruntuk, nenek ku Zainab dan Keluarga Besar Cirebon, terima kasih banyak untuk tidak pernah lelah untuk memberikan motivasi dan pelajaran tentang kehidupan kepada ananda sehingga ananda dapat mencapai tahap ini, nenek ku pahlawan ku.

Teruntuk, keluarga besar Pringsewu, terima kasih banyak atas cinta dan doanya.

Teruntuk, Tambatan hati Rahma Elok Sofianti. Terima kasih atas curahan waktu dan tenaga yang tak pernah lelah mendampingi ku untuk selalu berjuang membangun masa depan bersamamu.

Teruntuk, Dosen Pembimbingku, Bapak Fathul Lubabin Nuqul. Maaf telah banyak merepotkan bapak selama ini, yang pasti saya belum pernah merasakan perhatian yang tulus seperti yang bapak berikan. Terima Kasih banyak bapak, Allah pasti membalas kebaikan panjenengan.



Kata Pengantar

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamu 'alaikum wa rahmatullahi wa barakatuh

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena rahmat dan hidayah-Nya lah penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul : **“Depresi dan Implikasinya terhadap Hubungan Interpersonal UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”**. Shalawat beriringkan salam semoga tetap tercurah kepada Baginda Rasulullah Muhammad SAW yang selalu dinantikan syafa'atnya di hari pembalasan kelak. Tentunya dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mengalami hambatan namun berkat dedikasi dan bantuan serta bimbingan dan kerjasama yang ikhlas dari berbagai pihak akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Dengan segala hormat dan kerendahan hati penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M. Ag. selaku Rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Dr. Siti Mahmudah, M. Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Bapak Dr. Fathu Lubabin Nuqul, M. Si. selaku dosen pembimbing skripsi yang tidak pernah lelah mencurahkan waktu dan pikiran serta motivasi dan nasihat sehingga penulis dapat mencapai tahap ini

4. Bapak Dr. Mohammad Mahpur, M. Si. selaku Dosen Wali penulis selama menempuh pendidikan Strata 1 yang senantiasa memberikan nasihat berharga bagi penulis
5. Abi Zulhannan dan Umi Slamet Rahayu yang tak pernah lelah mencurahkan kasih sayang dan memanjatkan do'a untuk penulis sehingga penulis diberikan banyak kemudahan.
6. Seluruh responden, mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu
7. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan pendidikan dan pelajaran serta ilmu selama perkuliahan, serta seluruh staf yang telah melayani dan membantu penulis menyelesaikan keperluan administrasi
8. Sahabat-sahabat terbaik Deddy, Elok, Anggita, Wahyu, Zain Hanif, Kurnia Rahman, Iyyin dan Elsa. Terima kasih atas dukungan dan bantuannya selama ini, semoga jalinan ukhuwah ini tidak terputus walaupun telah terpisah jarak dan waktu.
9. Teman-teman seperjuangan Konco Ngopi Pandan Landung Lalu Gigir, Wahyu, Syarifah, Maul, Dika, Indah, Syahnaz, dan Anas. Kita telah dan masih akan berjuang bersama. I will miss you
10. Dan seluruh teman-teman HMI Koms. Psikologi UIN Malang, Keluarga besar SIGER Malang, dan keluarga besar Huwatakticak 2014, terima kasih telah memberikan kesempatan untuk bersama, berproses, dan menikmati rasa sebuah perjuangan.

Daftar Isi

Halaman Persetujuan	iii
Halaman Pengesahan.....	iv
Pernyataan Orisinalitas.....	v
Motto	vi
Persembahan	vii
Kata Pengantar	ix
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel.....	xiii
Daftar Gambar	xiv
Daftar Lampiran	xv
Abstrak.....	xvi
Abstract.....	xvii
Abstrak (Arab)	xviii
Bab I Pendahuluan.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	15
C. Tujuan Penelitian	15
D. Manfaat Penelitian	15
Bab Ii Kajian Teori	17
A. Depresi	17
1. Definisi Depresi	17
2. Faktor Depresi.....	20
3. Gejala Depresi.....	24
4. Aspek Depresi.....	27
5. Depresi Menurut Perspektif Islam	28
B. Hubungan Interpersonal	31
1. Definisi Hubungan Interpersonal.....	31
2. Tahapan Hubungan Interpersoanl.....	33
3. Hubungan Interpersonal Dalam Perspektif Islam.....	37

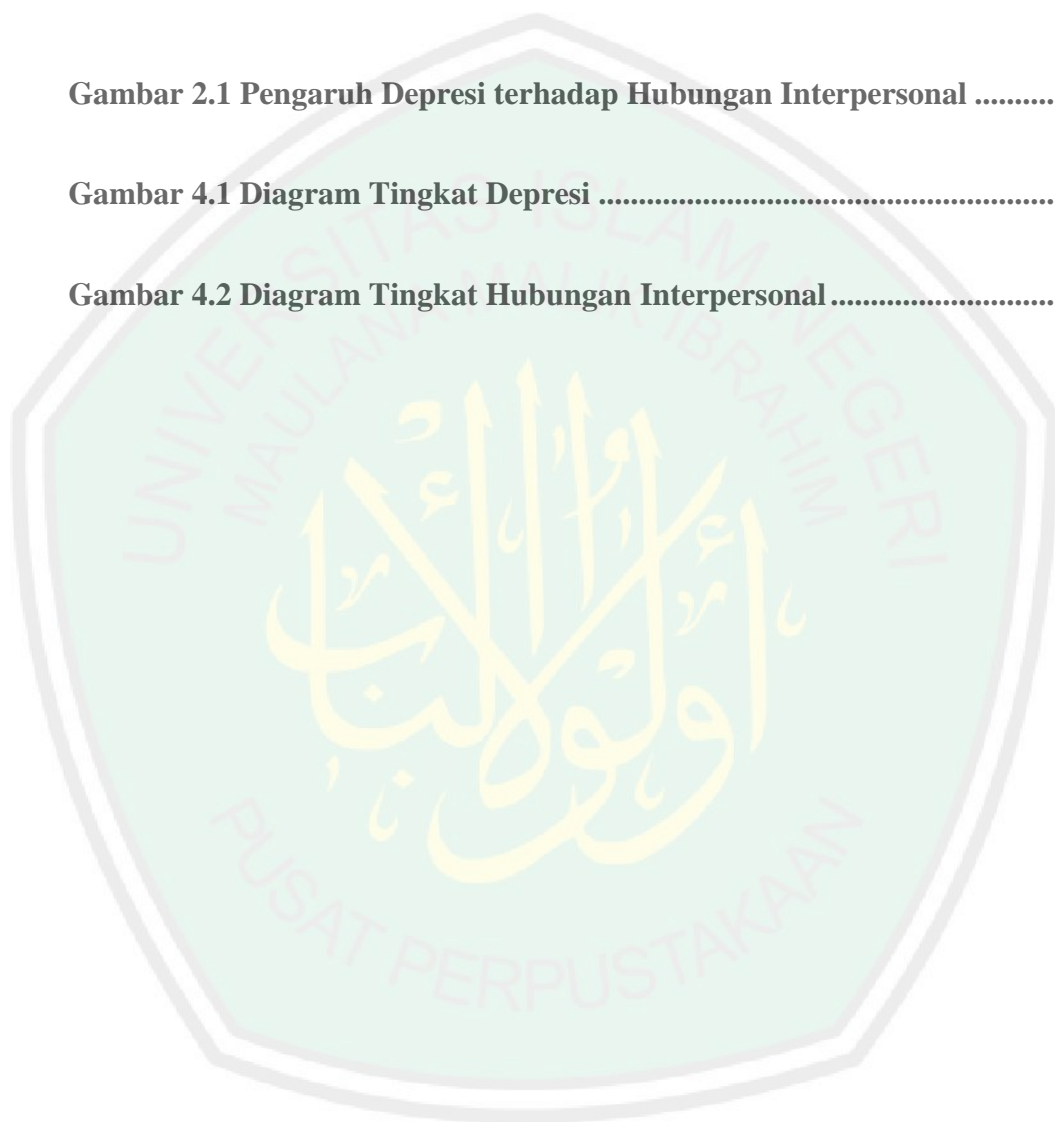
C. Pengaruh Depresi Terhadap Hubungan Interpersonal	40
D. Hipotesa	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	42
A. Rancangan Penelitian	42
B. Identifikasi Variabel	42
C. Definisi Operasional	43
D. Populasi dan Sampel Penelitian	44
E. Teknik Pengumpulan Data	46
F. Validitas dan Reliabilitas	47
G. Model Analisis Data	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	54
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian	54
B. Pelaksanaan Penelitian	54
C. Pemaparan Hasil Penelitian	55
D. Pembahasan Hasil Penelitian	64
BAB V PENUTUP	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	76

Daftar Tabel

Tabel 3.1 Pengambilan Sampel Slovin (Krejcie dan Morgan).....	45
Tabel 3.2 Validitas Skala Depresi	49
Tabel 3.3 Validitas Skala Hubungan Interpersonal	49
Tabel 3.4 Hasil Uji Reliabilitas	51
Tabel 3.5 Rumus Kategorisasi	53
Tabel 4.1 Mean Standart Deviasi Depresi	57
Tabel 4.2 Kategorisasi Tingkat Depresi	57
Tabel 4.3 Hasil Prosentase Depresi	58
Tabel 4.4 Mean Standart Deviasi Hubungan Interpersonal	59
Tabel 4.5 Kategorisasi Tingkat Hubungan Interpersonal	60
Tabel 4.6 Hasil Prosentase Hubungan Interpersonal	60
Tabel 4.7 Uji Normalitas	62
Tabel 4.8 Anova.....	63
Tabel 4.9 Coefficients.....	63
Tabel 4.10 Model Summary	64

Daftar Gambar

Gambar 2.1 Pengaruh Depresi terhadap Hubungan Interpersonal	40
Gambar 4.1 Diagram Tingkat Depresi	58
Gambar 4.2 Diagram Tingkat Hubungan Interpersonal.....	60



Daftar Lampiran

Lampiran 1. Lampiran Skala depresi.....	77
Lampiran 2. Lampiran skala hubungan interpersonal.....	80
Lampiran 3. Lampiran hasil analisis data	84



Abstrak

Islam, Fikril. 2018. *Depresi dan Implikasinya terhadap Hubungan Interpersonal pada Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing: **Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si**

Setiap individu harus mampu melakukan penyesuaian dan berbaur dengan lingkungannya, agar siap menghadapi kondisi yang mungkin tidak seperti biasanya. Jika seseorang gagal dalam menyesuaikan diri, maka bukan tidak mungkin ia akan terhantam rintangan. Rintangan seperti ini seolah menjadi titik awal dari persoalan lain yang lebih besar, ujian hidup dapat menjadi stressor ataupun pemicu dari gangguan fisik ataupun psikis seseorang salah satunya adalah depresi. Dalam hal ini membina dan menjalin suatu hubungan yang baik dengan orang lain sebagai bentuk kebutuhan manusia yang merupakan makhluk sosial juga diharapkan dapat menghasilkan sebuah dukungan sosial untuk menghadapi stressor depresi.

Depresi merupakan sebuah keadaan menyedihkan yang dihasilkan oleh pikiran dengan tujuan untuk mendapatkan hal yang diinginkan dan juga dipicu oleh beberapa hal yang menakuti diri. Sedangkan hubungan interpersonal dapat didefinisikan sebagai hubungan interpersonal adalah komunikasi yang berbentuk tatap muka, interaksi antar individu, verbal maupun kerjasama sehingga muncul kesadaran bahwasanya terdapat kepentingan yang sama diantara dua orang yang berkomunikasi tersebut.

Selanjutnya tujuan penelitian ini adalah 1) untuk mengidentifikasi tingkat depresi yang terjadi pada mahasiswa UIN Malang; 2) untuk menelusuri tingkat hubungan interpersonal yang terjadi pada mahasiswa UIN Malang; dan 3) untuk mengetahui pengaruh depresi terhadap hubungan interpersonal. Sementara Jenis penelitian yang dihadirkan adalah penelitian kuantitatif non-eksperimen dengan metode survey. Subyek pada penelitian ini terdiri dari mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang sebanyak 400 responden yang penentuan besarnya menggunakan tabel populasi oleh Krejcie dan Morgan. Metode pengambilan data menggunakan skala *likert* dengan variabel Depresi yang telah diuji validitasnya, melalui reliabilitas 0.878 demikian juga dengan variabel hubungan interpersonal yang memiliki reliabilitas 0.878 .

Berdasarkan paparan data di atas, maka hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai sig $0.000 < 0.05$ dan kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat sebesar -0.283 sehingga dapat disimpulkan bahwa depresi berpengaruh negatif terhadap hubungan interpersonal. Dengan kata lain, apabila tingkat depresi meningkat maka akan diikuti dengan penurunan hubungan interpersonal.

Kata Kunci: Depresi dan Implikasinya, Hubungan Interpersonal

Abstract

Islam, Fikril. 2018. The Depression and Its Implication towards the Interpersonal Relationship towards The Students of UIN Maulana Maik Ibrahim Malang, Skripsi, Psychology Faculty Maulana Malik Ibarahim State Islamic University Malang

Advisor: **Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si**

Every individu must be able to do adjustment and blend in to the environment so that they are ready to face unusual problem. If someone os failed havinh self adjustment, this will cause possibility of facing issues. This kind of problem is the stepping stone of other bigger problem, the life challenge is the stressor or the trigger of physical or psysic trouble of someone, one of its is depression. In this case fostering and establishing a good relationship with others as a form of human needs which are social beings are also expected to produce a social support to deal with depression stressors.

Depression is a sad state produced by the mind in order to get what is desired and also triggered by something that frighten yourself. While interpersonal relationships can be defined as interpersonal relationships are communication in the form of face to face, interaction between individuals, verbal and collaboration so that awareness arises that there are similar interests between the two people who communicate.

The purpose of this research are 1) Acknowledging the level of depression happens to UIN Malang students, 2) Acknowledging the interpersonal relationship happens to UIN Malang students and 3) Acknowledging the depression influence towards interpersonal relationship. This research is quantitative non-experiment research by using survey method. The subject of this research is State Islamic University Of Maulana Malik Ibrahim Malang active students as high as 400 respondent which the big is using population table from Krejcie and Morgan. The data collection method using likert scale with depression variable which validity is tested, with the reliability of 0.878 also with the interpersonal relationship which has 0.878 reliability.

According to the data analysis gotten the sig $0.000 < 0.05$ and contribution of free variable towards bounded variable as high as -0.283 thus it can be concluded that depression has negative effect towards interpersonal, in other words, if the level of depression is higher thus it can be followed by the lower of interpersonal relationship.

Keywords: *Depression and its implications, interpersonal relationship*

Abstrak (Arab)

الإسلام ، فكل. الاكتئاب وتداعياته على العلاقات الشخصية للطلاب جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. البحث الجامعي، كلية علم النفس جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

يتشكل الإنسان من خلال مجموعة متنوعة من اللغات والحضارات والمواهب ، وكذلك طريقة إدراكهم للدولة ، والقوة في مواجهة العقبات. من الممكن أن يلعب بعض الناس أمراً شائعاً ، ولكن بالنسبة للآخرين يعتبر عملاً قمعياً ، بل يعتبر أيضاً شكلاً من أشكال الترهيب. وبالتأكيد لا يستطيع البشر الذين يعيشون في التنوع أن يعاملوا كل شيء يجب أن يكونوا متفتحين مع أنفسهم أو يريدون أن يعاملوا كما هو مرغوب فقط. يجب أن يتمكن كل فرد من إجراء تعديلات والاختلاط بالبيئة حتى يكون مستعداً لظروف غير عادية محتملة. إذا فشل المرء في التكيف ، فليس من المستحيل أن يتعرض للعقبات. يبدو أن مثل هذه المشاكل هي نقطة الانطلاق لمشكلة أخرى أكبر ، يمكن أن يكون اختبار الحياة ضغوطاً أو سبباً لاضطراب جسدي أو نفسي لأحدهما هو الاكتئاب. وفي هذه الحالة ، من المتوقع أيضاً أن يؤدي تعزيز وإقامة علاقة جيدة مع الآخرين كشكل من أشكال الاحتياجات البشرية التي هي مخلوق اجتماعي إلى تقديم دعم اجتماعي للتعامل مع الاكتئاب الناتج عن الضغوطات.

الاكتئاب هو حالة حزينة ولدت من العقل من أجل الحصول على الشيء المطلوب ، وكذلك بسبب بعض الأشياء التي تخيف الذات. في حين يمكن تعريف العلاقات بين الأشخاص حيث أن العلاقات بين الأشخاص هي اتصال مباشر ، التفاعل بين الأفراد ، أو التعاون اللفظي ، بحيث ينشأ الوعي بأن هناك اهتماماً مشتركاً بين الشخصين اللذين يوصلان.

الغرض من هذه الدراسة هو (1) لتحديد مستوى الاكتئاب الذي يحدث في طلاب UIN مالانج (2) لتحديد مستوى العلاقات بين الأشخاص التي تحدث في طلاب UIN مالانج ، و (3) لتحديد تأثير الاكتئاب على العلاقات بين الأشخاص. هذا البحث هو البحث الكمي غير التجريبي مع طريقة المسح. الموضوعات في هذه الدراسة هم الطلاب النشطون في الجامعة الإسلامية التابعة للدولة (UIN) مولانا مالك إبراهيم مالانج بما يصل إلى 400 شخصاً ممن يختارون استخدام الجداول السكانية من قبل كريجسي ومورغان. طريقة أخذ البيانات باستخدام مقياس شبيطة مع متغير من دبيرسي التي تم اختبار صلاحيتها ، مع موثوقية 0.878 وبالمثل مع متغير العلاقة بين الأشخاص الذين لديهم موثوقية 0.878.

استناداً إلى التعرض لتحليل البيانات تم الحصول على قيمة $0.000 > \text{sig} > 0.05$ ومساهمة متغيرة حرة للمتغير التابع من -0.283 حتى يمكن الاستنتاج بأن الاكتئاب له تأثير سلبي على العلاقات بين الأشخاص. وبعبارة أخرى ، إذا زاد مستوى الاكتئاب ، فسوف يتبعه انخفاض في العلاقات بين الأشخاص

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk hidup yang akan selalu bergerak dan beraktivitas. Ketika melakukan suatu aktivitas, seseorang tidak dapat menghindari dari beban hidup yang dapat menekan dirinya. Beban ini seringkali akan menimbulkan respon negatif pada diri manusia. Fakta bahwa manusia mempunyai sifat holistik yang dengan kata lain bahwa manusia adalah makhluk psikologis, fisik, dan rohani yang saling berkaitan satu sama lain sehingga ketika ada stressor negatif yang ditangkap oleh otak seketika itu pula tubuh manusia akan bereaksi memberikan respon (Trace Piltre, 2012: 60-61). Aspek psikologis merupakan pemeran utama dalam menggerakkan struktur tubuh manusia sehingga seseorang harus senantiasa menyikapi beban hidup ataupun permasalahan secara positif. Beragam cara yang dilakukan seseorang untuk mengembalikan semangat setelah mengalami peristiwa atau kejadian yang tidak menyenangkan, begitu pula dengan cara seseorang dalam meluapkan emosinya yang bervariasi. Tidak semua individu mampu segera bangkit setelah ia terpuruk bahkan tak jarang pula ada yang keadaannya makin memprihatinkan setelah mengalami ujian hidup atau tekanan dalam hidupnya.

Manusia dibentuk oleh suatu keberagaman, baik bahasa, cara berbicara, maupun bakat yang dimiliki begitupula dengan cara mereka memandang

keadaan, kekuatan dalam menghadapi rintangan. Bisa saja bagi sebagian orang umpatan merupakan hal yang biasa, namun bagi sebagian yang lain hal tersebut merupakan tindakan yang menyakkan dan bahkan dianggap sebagai bentuk intimidasi. Manusia yang hidup dalam keberagaman tentunya tak dapat memperlakukan segala sesuatu harus sesuai dengan dirinya ataupun ingin diperlakukan seperti yang diinginkan saja. Setiap individu harus mampu melakukan penyesuaian dan berbaur dengan lingkungan agar siap menghadapi keadaan yang mungkin tidak seperti biasanya. Bilamana seseorang gagal dalam menyesuaikan diri maka bukan tidak mungkin ia akan terhantam rintangan (Oki Tri Handono, 2013: 80). Permasalahan seperti ini seolah menjadi titik awal dari permasalahan lain yang lebih besar, ujian hidup dapat menjadi stressor ataupun pemicu dari gangguan fisik ataupun psikis seseorang salah satunya adalah depresi (Farida Aryani, 2016: 29).

Kata depresi sering kali dikaitkan dengan perubahan suasana hati secara signifikan yang disertai dengan terganggunya fungsi seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Seseorang yang mengalami depresi akan cenderung terlihat murung, rewel, sering mengeluh dan suntuk sepanjang hari (Meilany Budiarty, 2010: 3). Hal tersebut dikarenakan terdapat emosi-emosi negatif pada diri seseorang yang mengalami depresi, seperti perasaan bahwa semua orang memusuhi dirinya ataupun kehampaan karena ia merasa tidak ada yang peduli dengan masalah yang dihadapi olehnya. Depresi bukan lagi sesuatu yang tidak perlu dikhawatirkan, hal ini dikarenakan WHO atau badan kesehatan dunia memprediksikan bahwa depresi akan menjadi penyakit

dengan jumlah penderita nomor 2 di dunia pada tahun 2020. Saat ini diperkirakan 350 juta orang lebih diseluruh dunia mengalami depresi (Aries Dirgayunita, 2016:3).

Menurut disiplin ilmu kedokteran depresi dipandang sebagai suatu akibat dari ketidakserasian kerja dari *neurotransmitter* dan hormon serotonin maupun dopamine. Hal tersebut terjadi karena ketidakserasian ini mengakibatkan tersalurkannya zat kimiawi ke otak secara tidak seimbang sehingga informasi yang diterima otak menjadi terganggu (*Pharmaceutical Care* untuk Penderita Gangguan Depresi, 2007). Bryan Kolb (2001) didalam bukunya menjelaskan bahwa otak manusia merupakan pusat dari manusia itu sendiri, otaklah yang menjadi pengatur dan pengkoordinir pikiran, gerak tubuh, bahkan perilaku manusia. Terdapat satu zat kimiawi yang dihasilkan oleh otak sehingga mampu mengatur seluruh organ tubuh dengan sangat baik, zat kimiawi tersebut ialah *neurotransmitter*. Jika zat ini terganggu maka signal yang dikirimkan ke otak akan terganggu pula sehingga mekanisme dan sistem tubuh tak mampu menjalankan fungsinya secara maksimal yang kemudian berpengaruh pada emosi dan perilaku seseorang.

Tentunya berbagai disiplin ilmu memiliki perspektif masing-masing mengenai depresi namun semua sepakat bahwa depresi tak lagi dapat dipandang sebelah mata. Dengan semakin banyaknya penderita depresi tentunya menuntut pribadi masing-masing semakin peka dalam mendeteksi gejala-gejala depresi. Dalam DSM IV – TR (2000) yang diterbitkan oleh Asosiasi Psikiatri Amerika menyebutkan bahwa terdapat beberapa gejala dan

tanda depresi yang meliputi gejala fisik, gejala psikis, ataupun gejala sosial. Gejala fisik dianggap sebagai tanda yang paling awal dapat dideteksi karena terlihat oleh indera. Seseorang yang menderita depresi akan kehilangan minat dan keinginan untuk melakukan aktivitas bahkan pada hobi yang disukainya hal tersebut dikarenakan masalahnya membuat ia menjadi mudah lelah. Penderita depresi seolah tidak memiliki energi, mudah dan merasa sangat berat untuk menggerakkan tubuhnya, tidak hanya itu depresi juga mempengaruhi kemampuan seseorang dalam hal mengingat dan mudah bingung sehingga tak jarang orang yang sedang mengalami depresi lebih memilih untuk mengurung diri dikamar ataupun tidur dalam waktu yang lama.

Depresi dapat dialami oleh siapapun baik anak-anak, remaja, orang dewasa, maupun lansia. Depresi yang dibiarkan tanpa adanya penanganan dapat berakibat dimasa yang akan datang. Dikatakan oleh Hankin (2006) seseorang yang pernah mengalami depresi pada masa remajanya kemungkinan dapat berlanjut pada saat dewasa dibandingkan ketika ia mengalaminya pada masa anak-anak. Jadi dapat disimpulkan bahwa seorang remaja yang mengalami depresi memiliki kemungkinan untuk mengalami depresi kembali dimasa dewasanya dibandingkan jika depresinya dialami pada saat kanak-kanak. Dalam penelitiannya Hankin (2006) mendapatkan fakta bahwa terjadi kenaikan tingkat depresi sebesar 6 kali lipat pada usia 15 tahun dengan persentasi sebesar 3% dan akan mengalami peningkatan kembali pada usia 18 dengan persentase sebesar 17%.

Masa remaja merupakan masa peralihan, masa dimana seseorang dipandang lebih mampu hidup mandiri dari sebelumnya. Remaja juga menuntut untuk diberikan kepercayaan yang lebih karena merasa sudah yakin dan mampu membawa diri sendiri tanpa diintervensi orang lain (Sri Rumini dan Siti Sundari, 2004: 53). Akan tetapi manusia adalah makhluk sosial yang tidak dapat hidup seorang diri, manusia senantiasa membutuhkan orang lain untuk memenuhi kebutuhannya tak terkecuali remaja ataupun mahasiswa. Tidaklah salah jika seseorang yang telah menjadi mahasiswa ingin berkeluh kesah dengan keluarga atau kerabatnya namun terkadang ada 2 faktor yang menghambat hal tersebut urung terjadi, pertama ialah karena kebanyakan mahasiswa merasa minder dan tak pantas lagi untuk bercerita kepada keluarga ataupun kerabatnya ketika sedang dihadapkan pada suatu masalah kemudian yang kedua adalah seringkali orang tua ataupun kerabat tidak memahami signal yang diberikan oleh salah satu anggota keluarganya yang ingin berkeluh kesah karena tidak semua orang mampu mengatakan segala sesuatunya secara gamblang sehingga beberapa orang mencoba berkomunikasi dengan bahasa isyarat atau *kode* yang hal ini jarang sekali dimengerti sehingga 2 faktor ini kerap dan dapat menjadi pemicu seseorang mengalami depresi (Aditomo, 2004: 6-8).

Depresi sangat rentan terjadi dikalangan mahasiswa, disamping dituntut untuk menguasai materi perkuliahan sebagai kewajiban akademiknya mahasiswa juga diharapkan mampu berperan dan ikut andil dilingkungan sosialnya karena mahasiswa dipandang sebagai *agent of change* yang dapat

memberikan sumbangsih nyata untuk pembangunan dan kemajuan lingkungannya. Untuk mendukung hal tersebut banyak mahasiswa mengikuti organisasi baik intra maupun ekstra kampus. Dengan tujuan dapat mensinergikan antara kemampuan intelektual dan kemampuan sosial. Namun, yang menjadi masalah adalah tak jarang mahasiswa tidak mampu untuk melakukan manajemen waktu. Suasana yang berbeda antara perkuliahan dan organisasi terkadang menjadikan mahasiswa lebih mengutamakan salah satunya saja dan yang lainnya menjadi terbengkalai. Hal ini yang kemudian dapat menjadi stressor depresi yang sering dialami oleh mahasiswa (Aditomo, 2004: 3-5).

Keinginan untuk menguasai kemampuan akademik dibarengi dengan kemampuan interpersonal yang ditawarkan di organisasi menjadikan banyak mahasiswa yang ikut dan aktif dalam suatu organisasi, namun tugas perkuliahan menjadi sesuatu yang tidak dapat ditinggalkan karena akan mempengaruhi masa studi seseorang sehingga bagi mereka yang memiliki masalah pada kemampuan mengatur waktu tentu akan memilih untuk memprioritaskan pada satu kegiatan saja yaitu pada perkuliahannya. Pilihan untuk fokus pada satu kegiatan dan meninggalkan kegiatan lain tentu memiliki konsekuensi masing-masing. Seseorang tidak mungkin dengan serta-merta meninggalkan organisasinya tanpa menyelesaikan kewajiban yang harus diselesaikannya terlebih dahulu sehingga terkadang hal tersebut dapat menjadi hambatan. Namun, adapula yang dengan begitu saja meninggalkan suatu perkara dengan alasan ingin fokus pada hal lain yang dianggap lebih

penting, fenomena seperti ini yang banyak terjadi dikalangan mahasiswa dan menjadikan mereka rentan mengalami depresi.

Usia mahasiswa yang tergolong masa peralihan dari remaja menuju dewasa menjadi sangat rentan mengalami depresi, semangat dan tekad yang kuat serta di dukung oleh fisik yang masih prima tentu menjadi nilai tersendiri bagi para mahasiswa namun yang tidak dapat disangkal pula adalah emosi yang belum stabil dikebanyakan mahasiswa dikarenakan masih dalam proses pencarian jati diri dan belum sepenuhnya matang dalam berfikir (Sarwono, 2011). Dalam riset yang dilakukan pada tahun 2007 (Riskesdas), diperoleh data lebih dari 15% masyarakat Indonesia yang berumur 15 tahun keatas atau terdapat sekitar 19 juta orang mengalami kecemasan dan depresi. Angka 19 juta jiwa bukanlah jumlah yang sedikit mengingat hal tersebut hanya pada remaja umur 15 tahun keatas bukan merupakan jumlah keseluruhan dari masyarakat Indonesia (Jurnal Psikologi Vol.9 Nomor 2, 2013)

Penelitian lain yang melibatkan 1.455 mahasiswa dan mahasiswi menunjukkan bahwa gejala-gejala depresi muncul ketika seseorang memasuki awal tahun perkuliahan dimana terdapat empat penyebab utama yaitu masalah akademik, ekonomi, kesendirian, dan kesulitan dalam bersosialisasi (Furr, 2001). Sebuah penelitian yang dilakukann pada suatu universitas di Boston menemukan bahwa 14% dari 701 mahasiswa menunjukkan gejala-gejala signifikan dari depresi dan sebagian dari mahasiswa tersebut berpotensi untuk mengalami gangguan depresi mayor.

Cara dan metode seseorang dalam mengekspresikan emosi tentunya tidaklah sama antara satu dengan yang lainnya begitupula dalam hal komunikasi. Mungkin saja kebanyakan orang melakukan komunikasi dengan kata-kata, namun jika diamati lebih terperinci lagi ada sebagian kecil yang berusaha berkomunikasi secara simbolik (Dadi Ahmadi, 2008: 302). Jika biasanya orang menganggap biasa seorang wanita yang menyukai sebuah novel fiksi dengan tokoh superhero wanita, namun ternyata terdapat pesan yang ingin diungkapkan dalam perilaku seseorang tersebut yaitu bahwa ia ingin wanita tak dipandang lemah, bahwa sesungguhnya wanita mampu melakukan hal-hal yang tak terbayangkan sebelumnya, mungkin ia juga ingin mengungkapkan bahwa sesungguhnya wanita mampu lebih unggul dari laki-laki cukup dengan memberikan kepercayaan dan peran lebih kepada wanita.

Ataupun ketika kebanyakan orang akan memandang seseorang yang mendengarkan lagu-lagu bernada sedih adalah biasa karena mungkin lagu-lagu tersebut enak di dengar, namun dalam kenyataannya seorang tersebut mendengarkan lagu itu karena lirik-lirik dalam lagu tersebut dapat menggambarkan perasaan dan keadaan dia saat ini. Komunikasi simbolik seperti inilah yang lebih diperhatikan dan perlu diamati lebih jauh karena seseorang dengan tipe seperti ini sulit jika harus dituntut untuk mengatakan permasalahan ataupun apa yang sedang dirasakan dengan kata-kata sehingga keluarga dan kerabat terutama orang tua dituntut untuk lebih mampu melihat dan memahami pesan yang ingin disampaikan oleh anaknya dengan menggunakan simbol ataupun perilaku (Dadi Ahmadi, 2008: 304).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Gjerde dan Block (1990) yang ditulis dalam Santrock (2003) menyebutkan bahwa ada hasil yang signifikan antara komunikasi anak dengan orang tua namun lebih mengarah pada interaksi ibu dan anak perempuan. Dalam penelitiannya diperoleh data bahwa seorang anak yang masa kecilnya (pra sekolah) dididik dengan pola asuh otoriter dari ibunya maka anak tersebut cenderung akan mengalami depresi ketika ia berumur 18 tahun (Jurnal Psikologi Komunikasi Ibu dan Anak Depresi pada Masa Remaja vol. VIII Hal. 52 no.1. 2011). Hal ini menunjukkan bahwa seorang anak yang kurang diberikan kepercayaan dan peran oleh orang tuanya maka akan rentan mengalami depresi dimasa remajanya kelak.

Berbeda dengan tokoh sebelumnya Hankin (2006) dalam penelitian menemukan bahwa salah satu faktor yang dapat menjadi seseorang rentan mengalami depresi adalah peristiwa negatif yang menekan pada hidupnya. Dijelaskan lebih lanjut oleh Taylor (2006) mengenai karakteristik dari peristiwa negatif yang menekan, yaitu tentunya bersifat negatif, tidak dapat dikendalikan, dan terlalu membebani. Dikalangan kampus yang terdapat didalamnya individu yang beragam tentu seringkali terjadi peristiwa-peristiwa yang membebani, seperti umpatan, kekerasan baik dari teman ataupun kakak tingkat, dan segala bentuk perilaku *bullying* lainnya. Hal tersebut bukan saja dapat menjadi sesuatu yang membebani tapi juga mengancam jiwa seseorang apabila tidak ada tindakan pencegahan. Sebuah penelitian yang dilakukan di Universitas Udayana, Bali memperlihatkan terdapat setidaknya 77%

mahasiswa kedokteran di universitas tersebut mengalami depresi yang kebanyakan dipicu oleh ketidakmampuan mereka dalam menceritakan masalahnya kepada orang lain yang dipercaya sehingga masalah tersebut semakin berlarut dan tidak terselesaikan (Intisari Sains Medis vol. 8 Hal.149, 2017).

Peristiwa negatif yang menekan juga dialami oleh seorang mahasiswi di salah satu kampus besar di Malang, subyek yang merupakan mahasiswa perantauan yang jauh dari sanak saudara tentunya ingin hidup secara mandiri dan merasakan ketenangan walaupun terpisah jarak yang jauh dari tempat tinggalnya sehingga mahasiswi tersebut mengikuti salah satu organisasi bela diri yang cukup eksis dikampusnya. Akan tetapi, seperti yang di amanahkan oleh orang tuanya dan tujuan utama mahasiswa ini merantau adalah mencari ilmu maka subyek kurang aktif di dalam organisasinya dan lebih mengutamakan perkuliahan sebagai kewajiban akademiknya. Dalam pengakuannya bahwa dari sini kemudian menjadi awal mula subyek mendapatkan stressor yang menyebabkan gangguan depresinya. Dengan alasan masih tersisa tanggungan organisasi yang harus diselesaikan mahasiswi ini merasa selalu diburu oleh seniornya yang menyebabkan subyek mengalami kecemasan. Sebenarnya subyek ingin kembali dan segera menyelesaikan sedikit tanggungan pada organisasinya akan tetapi ada kekhawatiran dan rasa canggung jika harus kembali lagi kesana dikarenakan subyek sudah cukup lama tidak ikut andil disana. Ditambah lagi dengan masalah-masalah lain seperti tuntutan bahwa harus segera lulus dan

ketidakmampuan dalam membagi waktu dari beberapa kegiatan yang ada dikampus sehingga membuat mahasiswi ini sering terserang periodik depresi.

Ada beberapa fungsi dan peran yang terganggu ketika seseorang mengalami depresi, jika dikalangan mahasiswa maka tugas perkuliahan yang akan terbengkalai dikarenakan hilangnya semangat untuk melakukan aktivitas bahkan merasa berat untuk menjalankan rutinitas sehari-hari kemudian kesehatan dan kebersihan tubuh juga menjadi kurang diperhatikan. Seorang yang mengalami depresi menjadi bingung mengenai hal apa yang seharusnya dilakukan, merasa malas untuk melakukan apapun dan dapat menghabiskan waktunya untuk merenung sepanjang hari. Tekanan yang dirasakan tentunya tak dapat dipikul seorang diri namun jika ingin berbagipun tak tahu harus dengan siapa membaginya karena tidak ada orang yang mampu menangkap pesan yang disampaikan melalui perilakunya sehingga yang terjadi beban masalahnya semakin besar karena merasa tidak ada yang memperdulikannya. Jika tidak segera diberikan penanganan maka bukan tidak mungkin penderita depresi akan menyakiti dirinya sendiri (Destiana Maidah, 2013).

Mahasiswa yang sedang dalam masa peralihan atau masa pencarian jati diri sangat rentan sekali untuk mengalami depresi, terkhusus pada mahasiswa UIN Malang. Secara sekilas tentunya tak ada perbedaan antara mahasiswa UIN Malang dan mahasiswa dari universitas lain, namun jika menilik lebih dalam akan terlihat jelas perbedaan yang signifikan antara lain mahasiswa UIN Malang diwajibkan untuk tinggal diasrama selama satu tahun dan dapat meneruskannya dengan melakukan pengabdian di asrama tersebut. Salah satu

bentuk pengabdian disini adalah dengan membantu para ustadz diasrama UIN untuk mengajar dan mengkondisikan seluruh mahasiswa yang tinggal diasrama yang akan diberi sebutan *musyrif*. Tentunya dengan hanya beberapa orang *musyrif* yang ditugaskan untuk mampu mengatur seluruh mahasiswa dalam satu asrama merupakan hal yang melelahkan, disamping para *musyrif* juga harus melaksanakan tugas perkuliahannya. Kemudian terdapat kegiatan tambahan yang diterapkan di UIN Malang yang hal tersebut tidak diterapkan di universitas lain yaitu *shobahul lughoh*, *ta'lim*, dan juga PKPBA.

Kegiatan ini *shobahul lughoh* dan *Ta'lim* harus diikuti oleh seluruh mahasiswa yang tinggal diasrama UIN Malang, adapun pelaksanaannya ialah setiap pagi sebelum jam perkuliahan selama 5 hari mulai dari senin sampai pada hari jum'at. Sedangkan PKPBA adalah kegiatan pembelajaran bahasa arab yang dilaksanakan secara klasikal selama 5 hari aktif. Tentunya disamping harus menguasai materi perkuliahan di jurusan masing-masing yang diambil oleh para mahasiswa tersebut sebagai tugas akademiknya, mahasiswa uin malang juga dituntut untuk mampu mengikuti dan menguasai kegiatan tambahan yang telah dijelaskan sebelumnya. Hal ini bisa saja menjadi beban terutama bagi mereka yang baru merasakan tinggal di asrama dan belajar bahasa arab.

Oleh karena itu, tidak jarang mahasiswa UIN Malang mengeluhkan padatnya kegiatan mereka. Sedangkan jika harus mengabaikan salah satu kegiatan tersebut maka akan sangat berpengaruh pada nilai akademik

dikampus seperti jika tidak mendapat bukti lulus di salah satu ujian yang di adakan diasrama UIN maka akan berpengaruh pada pengambilan mata kuliah agama dijurusannya. Sehingga hal yang semacam ini dapat menjadi stressor depresi bagi mahasiswa UIN Malang.

Faktor lain yang dapat menjadi pemicu depresi bagi mahasiswa ialah ketika orientasi dari mahasiswa itu sendiri bukan hanya pada perkuliahan ataupun kegiatan akademik, akan tetapi telah merambah pada keinginan bekerja ataupun berkarir dengan alasan kebutuhan finansial ataupun ingin mengaktualisasikan diri. Anggapan bahwa kuliah sambil bekerja akan beresiko buruk bagi keberlangsungan perkuliahan mahasiswa yang terkait karena dikhawatirkan mahasiswa akan kesulitan dalam membagi waktu antara kuliah dan bekerja. Akan tetapi, desakan untuk memenuhi kebutuhan finansial ataupun mencari pengalaman untuk mempersiapkan masa depan tentu tidak seorang pun dapat mencegahnya (Hamadi dkk, 2018: 371).

Mahasiswa dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan berbagai aktivitas dan kegiatan yang padat baik kegiatan akademik, ekstrakurikuler ataupun yang memulai untuk bekerja dan meniti karir, terlebih bagi mahasiswa yang telah memasuki semester akhir ataupun yang sedang dalam proses pengerjaan tugas akhir. Suci (2009) menyatakan bahwa manajemen waktu diberbagai aktivitas ini sangat bergantung pada bagaimana seseorang mampu mengatur dirinya agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Sebaliknya, apabila mahasiswa tidak mampu melakukan manajemen waktu

dengan baik pada aktivitas dan kegiatan perkuliahan ataupun pekerjaannya maka mahasiswa tersebut akan mengalami tekanan.

Setiap individu akan selalu berjumpa dan berinteraksi dengan orang lain dalam kehidupannya. Untuk dapat diterima orang lain diperlukan kemampuan berinteraksi dan menjalin hubungan yang baik, oleh karenanya dalam situasi dan kondisi apapun hubungan interpersonal mempunyai peranan yang penting. Hubungan interpersonal yang baik dapat menjadi salah satu faktor penunjang kesuksesan seseorang dalam mengaktualisasikan dirinya (Asmadi, 2008).

Salah satu tujuan individu dalam menjalin suatu hubungan dengan orang lain disamping untuk memenuhi kebutuhan sebagai makhluk sosial juga berusaha memperoleh dukungan dari orang lain. Begitu pula sebaliknya, keterikatan dan ketertarikan yang dibentuk melalui hubungan interpersonal akan menghasilkan sebuah dukungan sosial. Dukungan dari individu lain inilah yang kemudian dapat menjadi motivasi dalam menghadapi stressor depresi (Taylor, 1995: 72).

Berdasarkan pemaparan disampaikan sebelumnya penulis bermaksud melakukan penelitian pada Mahasiswa yang mengalami Depresi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Kemudian penulis ingin mengetahui implikasi dari depresi terhadap hubungan interpersonal seseorang, maka penulis mengambil tema “Depresi dan Implikasinya terhadap Hubungan interpersonal pada Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat depresi pada Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat Hubungan Interpersonal pada Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Apakah terdapat pengaruh antara Depresi dan Hubungan Interpersonal?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat depresi pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Untuk mengetahui tingkat hubungan interpersonal pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Untuk mengetahui pengaruh depresi terhadap hubungan interpersonal.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat secara teoritis

Dengan penelitian ini diharapkan dalam memberikan sumbangsih pada pengetahuan yang lebih mendalam mengenai pentingnya mengetahui

substansi dari Depresi dan mampu memperhatikan faktor-faktor dan gejala yang diakibatkan oleh depresi.

2. Manfaat secara praktis

- a. Keluarga, kerabat dan masyarakat mengetahui peran dan fungsinya ketika ada salah satu anggota keluarga dan orang disekitarnya yang mengalami depresi atau melihat gejala-gejala depresi sehingga dapat dilakukan penanganan sejak dini.
- b. Penderita Depresi dapat mengetahui tentang masalah yang sedang dihadapinya dan tahu akan solusi yang dapat dilakukan sehingga masalahnya tidak semakin memburuk.



BAB II

KAJIAN TEORI

A. DEPRESI

1. Definisi Depresi

Depresi menurut Kaplan (2010) di definisikan sebagai saat dimana fungsi manusia terganggu dengan ditandai dengan berubahnya perasaan seseorang disertai suatu gejala yang berdampak pada perubahan perilakunya seperti pola tidur, terganggunya nafsu makan, gerak tubuh, sulit berkonsentrasi, mudah lelah dan putus asa, serta mampu mengarah pada perilaku bunuh diri. Dalam definisi lain depresi dipandang sebagai sebuah respon dari beban hidup yang menekan. Diantaranya adalah kegagalan dalam pekerjaan, mengidap suatu penyakit, kehilangan seseorang atau figur yang disayangi, ataupun penuaan.

Sama halnya dengan Francis Bacon yang menyatakan bahwa depresi ialah sebuah keadaan menyedihkan yang dihasilkan oleh pikiran dengan tujuan untuk mendapatkan hal yang diinginkan dan juga dipicu oleh beberapa hal yang menakuti diri. Depresi tergolong masalah pribadi dan juga sosial yang cukup signifikan. Depresi identik dengan masalah pada afek atau gangguan afektif (mood), hal tersebut dilihat dari gejala yang sering muncul pada kebanyakan kasus seperti seseorang yang terus

menerus merasakan senang (manik) ataupun seorang yang sepanjang waktu merasakan kesedihan. Dalam beberapa kasus dua keadaan ini bisa muncul pada saat yang bersamaan, jika yang muncul hanya satu jenis keadaan saja maka disebut *unipolar* adapun seorang yang terserang dua episode depresi maka dikenal dengan *bipolar* (Depkesri, 2010).

Maslim berpendapat bahwa depresi adalah suatu kondisi yang dapat disebabkan oleh defisiensi relatif salah satu atau beberapa aminergik neurotransmitter (noradrenalin, serotonin, dopamin) pada sinaps neuron di SSP (terutama pada sistem limbik. Adapun menurut Departemen Kesehatan RI (2007) depresi bukan hanya pada perasaan murung atau sedih dalam jangka waktu tertentu namun depresi merupakan gangguan medik serius yang menyakut kerja otak. Gangguan ini dapat menetap dalam beberapa waktu dan mengganggu fungsi keseharian seseorang. Gangguan depresif dikategorikan sebagai gangguan mood, yang ditandai dengan suasana perasaan murung dan beberapa perubahan seperti perubahan pola tidur dan makan, perubahan berat badan, gangguan konsentrasi, anhedonia (kehilangan minat terhadap apapun), lelah, perasaan putus asa dan tak berdaya, serta munculnya pikiran untuk bunuh diri.

Menurut WHO atau badan kesehatan dunia pada tahun 2012 mendefinisikan depresi sebagai gangguan mental umum. Depresi akan ditandai dengan hilangnya minat untuk melakukan aktivitas ataupun kesenangan dan hobinya begitu pula dengan nafsu makannya serta pola

tidur yang juga terganggu. Seorang yang terserang depresi akan terlihat sedih dan murung hampir sepanjang waktu, menjadi sangat sensitif dan mudah merasa bersalah dan menyalahkan diri sendiri atas semua permasalahan yang terjadi, serta sulit untuk berkonsentrasi. Depresi semakin menjadi masalah kesehatan mental yang serius dan mengkhawatirkan, depresi bisa menyerang siapapun baik anak-anak, remaja, orang dewasa atau bahkan lansia. Depresi tidak hanya dialami oleh orang-orang dengan status sosial rendah karena seorang dengan status sosial tinggi belum tentu terbebas dari gangguan afek ini (Stanley&Gauntlett, 2007).

Sedangkan menurut *International Statistical Classification of Diseases Tenth Revision (ICD-10)* gejala yang paling sering dimunculkan oleh depresi adalah mood depresi, yaitu hilangnya semangat dan minat terhadap sesuatu dan kesenangannya, tak berdaya dan mudah lelah. Kemudian terdapat gejala tambahan yang juga sering muncul ketika seseorang mengalami depresi yaitu menurunnya konsentrasi, pesimis, sensitif jika membicarakan masa depan, pola tidur yang terganggu, menurunnya nafsu makan, mudah merasa bersalah, keinginan untuk menyakiti diri sendiri dan juga bunuh diri. Seorang dapat dikatakan depresi bila mengalami sedikitnya 2 gejala utama dan 2 gejala tambahan.

Seorang yang mengalami depresi cenderung tidak memperhatikan kebutuhan dasarnya seperti asupan gizi, istirahat, bahkan kebersihan tubuhnya karena depresi biasanya datang disertai gangguan-gangguan

lain. Kurangnya asupan gizi dan dukungan bagi penderita depresi akan menjadikan mereka sulit untuk membentengi diri dari stressor gangguan penyerta lain sehingga yang mungkin terjadi adalah episode depresinya akan semakin panjang dan dapat mengarah pada hal-hal yang lebih buruk lagi, seperti perilaku agresi atau menyakiti diri sendiri.

Depresi merupakan bentuk gangguan yang bersifat *continuum* atau berlanjut, penderita depresi tanpa penanganan bisa membuat depresinya yang semula ringan menjadi berat. Depresi ringan disebut depresi minor sedangkan depresi yang berat dikenal dengan depresi mayor.

Berdasarkan berbagai penjelasan dari berbagai sumber maka dapat diambil kesimpulan bahwa depresi merupakan gangguan mood dengan perubahan pada diri penderitanya yang signifikan dan dapat mengganggu fungsi keseharian seseorang ditandai dengan hilangnya semangat dan minat untuk melakukan aktivitas, terganggunya beberapa kebutuhan dasar sehari-hari dan perubahan perasaan yang ekstrim.

2. Faktor Depresi

Depresi dapat terjadi pada siapapun tidak memandang berapa usia seseorang dan status sosialnya, berikut beberapa faktor yang dapat menjadi pemicu dari depresi :

1. Faktor Biologis

Dewasa ini telah banyak dilakukan penelitian yang mengenai pengaruh biologis terhadap depresi. Peran biologis terhadap depresi dapat dilihat dari ketidakseimbangan beberapa hormon yang

menyalurkan informasi ke otak, norepinephrine dan hormon seperti dopamine, serotonin, dan histamine merupakan contoh neurotransmitter yang paling berperan dalam menyebabkan depresi (Kaplan dkk, 2010).

Penurunan jumlah hormon serotonin dapat memunculkan pikiran untuk menyakiti diri sendiri bahkan sampai pada melakukan percobaan bunuh diri karena otak tidak mampu menetralkan stimulasi tekanan yang masuk sehingga seseorang akan mengalami kecemasan dan depresi.

2. Faktor Genetika

Tidak hanya biologis yang berperan menjadi pemicu depresi, karena data genetik dengan kuat menyatakan bahwa faktor penting di dalam perkembangan gangguan mood dan depresi adalah genetika. Dalam sebuah penelitian ditemukan bahwa sanak saudara dari penderita depresi akan rentan mengalami hal yang sama yaitu terserang gangguan depresi. Kemudian dalam penelitian lain mengenai anak adopsi bahwa seorang anak yang terlahir dari orang tua biologis yang menderita depresi juga akan rentan mengalami depresi walaupun diasuh dalam keluarga yang tidak menderita gangguan tersebut.

Hal ini menunjukkan bahwa faktor genetik juga berperan yang menstimulasi depresi.

3. Faktor Psikologis

a. Kepribadian

Aspek-aspek kepribadian turut andil yang mempengaruhi tingkat depresi yang dialami serta kerentanan seseorang terhadap depresi. Seseorang dengan pola pikir yang negatif dan mudah putus asa tentunya lebih rentan mengalami depresi dibandingkan mereka yang selalu berpikir positif yang mempunyai tekad yang tinggi. Seperti halnya yang dicetuskan oleh seorang Psikiater Amerika bernama Aaron Beck bahwa “seseorang yang memandang dirinya negatif dan tidak percaya pada diri sendiri rentan terkena depresi”.

b. Harga Diri

Harga Diri atau *Self Esteem* yang rendah sangat berpengaruh negatif pada diri seseorang. Orang dengan tingkat harga diri yang rendah cenderung akan menutup diri dari orang lain dan mudah menyalahkan diri sendiri atas ketidaksesuaian yang terjadi sehingga sangat rentan terserang depresi.

c. Peristiwa yang menekan

Tekanan dan beban hidup yang menerpa datang silih berganti seperti kehilangan orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, diperlakukan buruk disekolah tentunya dapat memicu stress yang berkepanjangan sehingga dapat mengarah pada gangguan depresi.

d. Lingkungan

Lingkungan tempat tinggal juga berperan menjadi pemicu depresi. Seseorang yang diterima dilingkungannya akan cenderung mudah untuk mengaktualisasikan diri sedangkan seseorang yang dikucilkan cenderung akan merasa ditolak dan tidak diharapkan kehadirannya sehingga dapat menjadi beban tersendiri bagi orang tersebut. Jika dibiarkan terus menerus dapat memunculkan gejala-gejala depresi.

e. Pola Asuh

Pola asuh juga dapat menentukan kerentanan seseorang terhadap depresi. Pola asuh yang tidak sesuai dengan karakter anak dapat memunculkan peristiwa traumatis yang sulit untuk dilupakan oleh anak. Begitu pula dengan kurang diberikannya kasih sayang dan perhatian dari orang tua kepada anak dapat memicu anak menjadi mudah untuk terserang gangguan mood dan depresi karena anak akan merasa tidak diinginkan dan didukung serta tidak tahu harus kepada siapa anak dapat menceritakan masalahnya.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang terserang gangguan mood dan depresi, faktor-faktor tersebut adalah faktor biologis, faktor genetika, dan juga faktor psikologis.

3. Gejala Depresi

Aaron Beck (1967) psikiater Amerika membagi gejala depresi ke dalam empat kategori, yaitu simtom emosional, kognitif, motivasional, dan fisik. Berikut penjelasan dari ke empat kategori tersebut :

a. Simptom Emosional

Simptom emosional terdiri dari perubahan perasaan atau tingkah laku yang merupakan akibat langsung dari keadaan emosi, dalam penelitiannya Beck menyebutkan beberapa gejala emosional yang muncul adalah penurunan mood, stigma negatif terhadap diri sendiri, sulit bahkan tidak pernah merasakan puas, menangis, dan kehilangan respon gembira.

b. Simptom Kognitif

Simptom kognitif memunculkan gejala-gejala antara lain memandang rendah diri sendiri, tercetus harapan-harapan yang negatif, selalu menyalahkan diri sendiri, kesulitan dalam membuat keputusan, distorsi *body image*. Selalu menilai rendah pada diri sendiri baik dari segi intelegensi, penampilan, daya tarik, popularitas, ataupun kesehatan. Lebih lanjut lagi Beck menjelaskan bahwa harapan negatif disini termasuk seperti keinginan hal-hal yang buruk akan menimpa dirinya atau pesimis bahwa kehidupannya dapat berubah ke arah yang lebih baik.

c. Simptom Motivasional

Penderita depresi memiliki masalah besar dalam memobilisasi dirinya untuk menjalankan aktivitas-aktivitas yang paling dasar seperti makan, minum, dan buang air. Simtom motivasional lainnya yakni keinginan untuk menyimpang dari pola hidup sehari-hari, keinginan untuk menghindar dari tugas, disamping itu cenderung menunda kegiatan yang tidak memberi kepuasan, lebih sering melamun dari pada mengerjakan sesuatu. Seseorang lebih sering tertarik pada kegiatan pasif, seperti menonton televisi, pergi ke bioskop, ataupun hanya tidur-tiduran di kamar, simtom motivasional berikutnya keinginan bunuh diri. Meskipun keinginan tersebut juga dijumpai pada seseorang non depresi, namun frekuensinya lebih sering dijumpai pada penderita depresi, simtom motivasional berikutnya adalah peningkatan dependensi sebagai keinginan untuk memperoleh, petunjuk, pengarahan ketimbang melakukan proses aktual tersebut pada orang lain.

d. Simptom-simtom Fisik

Simptom fisik depresi seringkali berupa hilangnya nafsu makan, gangguan tidur, mudah lelah dan kehilangan libido.

Gejala depresi menurut Diagnosa Gangguan Jiwa (Maslim, 2013) yaitu:

a. Gejala Umum

- 1) Afek Depresi
- 2) Kehilangan minat dan kegembiraan
- 3) Berkurangnya energi yang menuju meningkatnya keadaan mudah lelah (rasa lelah yang nyata sesudah kerja sedikit saja) dan menurunnya aktivitas.

b. Gejala Lainnya :

- 1) Konsentrasi dan perhatian berkurang
- 2) Harga diri dan kepercayaan diri berkurang
- 3) Gagasan tentang rasa bersalah dan tidak berguna
- 4) Pandangan masa depan yang suram dan pesimistis
- 5) Gagasan atau perbuatan membahayakan diri atau bunuh diri
- 6) Tidur terganggu
- 7) Nafsu makan berkurang

Lebih lanjut lagi dijelaskan dalam Diagnosis Gangguan Jiwa bahwa gejala depresi terdiri dari dua dari tiga gejala utama depresi seperti pada episode depresi ringan, dan ditambah sekurang-kurangnya tiga dari gejala lainnya. Adapun lama berlangsungnya sekitar dua minggu.

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa seseorang yang akan mengalami depresi akan memunculkan gejala-gejala terlebih dahulu, oleh karenanya sensitivitas seseorang perlu di tingkatkan dalam melihat gejala yang dimunculkan sebelum terjadinya depresi dengan begitu dapat dilakukan tindakan sejak dini agar depresinya tidak semakin memburuk.

4. Aspek Depresi

Nevid, Rathaus dan Greene (2005) menyebutkan bahwa depresi mempunyai beberapa aspek, yaitu :

a. Emosional, aspek ini terdiri dari beberapa indikator :

- 1) Perubahan pada mood dalam periode yang berkelanjutan
- 2) Penuh air mata atau menangis
- 3) Sensitif dan mudah tersinggung, sering merasakan gelisah, dan hilang kesabaran.

b. Motivasi, aspek ini juga mempunyai beberapa indikator perilaku yaitu:

- 1) Motivasi yang rendah, sulit untuk memulai kegiatan bahkan hanya untuk beranjak dari tempat tidur
- 2) Menurunnya minat untuk beraktivitas dan berbaaur dengan lingkungan sosial, sulit untuk merasakan kepuasan
- 3) Menurunnya gairah seks
- 4) Tidak memberikan respon pada pujian ataupun hadiah.

c. Perilaku motorik, terdiri dari :

- 1) Bergerak atau berbicara dengan lebih perlahan dari biasanya
- 2) Terganggunya pola tidur, dapat lebih sedikit (sulit tidur) ataupun terlalu banyak
- 3) Menurunnya selera makan
- 4) Perubahan dalam berat badan (dapat bertambah dan berkurang)

- 5) Tidak mampu menjalani fungsinya secara maksimal

5. Depresi Menurut Perspektif Islam

Dua penyakit kejiwaan yang kerap menyerang seseorang akibat beratnya beban hidup adalah stres dan depresi. Jika keduanya dibiarkan, tentu tidak hanya membahayakan diri sendiri, tetapi juga bagi orang lain. Bahkan terhadap orang yang dicintainya sendiri atau orang dekatnya sekalipun. Fakta ini menimpa banyak orang padahal obatnya ada dalam Alquran.

Tentu para ahli di bidang ini sudah banyak mengeluarkan tips serta solusi mengatasi stres dan depresi berikut pengobatan dan terapinya. Namun dalam Alquran, obat stres atau depresi bisa diatasi sendiri.

Dalam Alquran menyebutkan, ciri-ciri wali Allah itu adalah tidak ada kesedihan maupun ketakutan dalam diri mereka kecuali kepada Allah. Kenapa? Karena beriman dan bertaqwa kepada Allah. Firman Allah:

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

“Ingatlah, sesungguhnya para kekasih Allah itu, tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati”.

(QS. Yunus: 62).

Inilah terapi paling mujarab dari penyakit stres dan depresi. Secara kejiwaan dalam Al-Quran, penyebab stres adalah khauf yaitu takut (fear). Kedua, penyebab depresi adalah hazan yaitu sedih atau cemas (anxiety).

Orang takut itu biasanya selalu dihantui dalam diri atau pikirannya tentang sesuatu yang membuat dia mudah menyerah, penuh dengan ketidakpastian, sehingga takut melangkah dan mengambil tindakan. Padahal ketakutan itu dia ciptakan sendiri dalam dirinya. Hal itulah yang menimbulkan stres. Karena stres, ia merasa masa depannya kelam, tidak punya visi, dan berdiam diri dalam ketidakpastian. Terapi yang paling baik agar seseorang tidak kehilangan visi dan masa depannya adalah tawakkal kepada Allah. Jadi orang yang selalu bertawakkal dalam hidupnya sudah pasti tidak akan menderita stres dan tidak pernah takut dengan masa depannya.

Adapun terapi agar seseorang dapat terhindar dari depresi yaitu menjauhi sikap sedih, cemas, atau hazan. Biasanya, orang itu sedih akibat masa lalu yang buruk menyimpannya. Seperti terkena musibah, kecelakaan, ditinggal orang yang disayanginya, dan lainnya. Disini sangat jelas bahwa penyebab kesedihan adalah masa lalu. Sebaliknya penyebab ketakutan adalah masa depan.

Dalam Surat Al-Baqarah: 153, Allah menyerukan agar kita senantiasa menjadikan sabar dan shalat sebagai penolong.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ

الصَّابِرِينَ

“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”. (Q.S. Al-Baqarah: 153)

Perintah ayat di atas merupakan solusi agar kita mengatasi segala kesulitan dan problematika yang datang silih berganti. Allah memerintahkan kita memohon pertolongan kepada-Nya dengan mengedepankan sikap sabar dan menjaga shalat dengan istiqamah. Kedua hal ini merupakan sarana meminta tolong yang terbaik ketika menghadapi berbagai kesulitan. Rasulullah SAW memberi contoh dalam mengamalkan ayat ini. Di dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad dijelaskan bahwa, “Sesungguhnya Rasulullah shalallahu ‘alaihi wa sallam apabila menghadapi suatu persoalan, beliau segera mengerjakan shalat.”

Itulah dua terapi diri bagi seorang muslim dalam mengatasi stres dan depresi. Obat stres karena takut pada masa depannya adalah tawakkal kepada Allah dan obat depresi karena sedih akibat masa lalunya adalah sabar dan shalat. Itu solusi dalam Alquran.

Bilamana kedua hal ini diabaikan tanpa seseorang bertawakkal kepada Allah, sabar, dan shalat, maka perpaduan antara stres dan depresi nantinya akan mengakibatkan psychosomatic.

Orang tawakkal itu selalu kembali kepada Allah karena hanya Allah yang maha mematikan dan menghidupkan. Jika ia anak buah, pekerja,

atau karyawan, dia tidak perlu menjilat kepada atasannya, atau mencari muka, dan lain-lain. Itulah prinsip orang yang tawakkal.

Begitu juga yang biasa terjadi pada paranoid. Penyakit jiwa ini dimulai dari kekhawatiran dan kecemasan dalam dirinya yang tidak penting. Curiga saja bawaannya. Lalu berfantasi seolah ada yang memburu atau akan membunuh dia. Nah penyakit ini muncul jarena tidak paham dengan Asma Allah, sabarnya kurang, tawakkalnya kurang, akhirnya paranoid. Lebih kencang lagi jika sudah dipengaruhi oleh jin.

Apa yang dilihat seperti pada hakikatnya, bisa saja karena jin berubah wujud. Jadi ilusi itu berkembang karena ada bisikan jin. Sementara, jika setan sudah mengambil mata hati manusia, sangat mudah mengambil mata kepalanya.

Imam Al Ghazali mempunyaisebuah teori bahwa jiwa yang sudah dipenuhi hawa nafsu atau amarah, jika ia memandang sesuatu, tidak sesuai lagi dengan hakikatnya. Yang salah jadi benar, yang benar jadi salah.

B. HUBUNGAN INTERPERSONAL

1. Definisi Hubungan interpersonal (Interpersonal Relationship)

Dalam kehidupan sehari-hari, individu selalu melakukan hubungan sosial dengan individu lain atau dengan suatu kelompok. Hubungan interpersonal manusia mencakup tiga kemampuan dasar yaitu (1)

kemampuan mengidentifikasi proses sosial, (2) kemampuan membentuk kepribadian, dan (3) kemampuan untuk berinteraksi sosial.

Hubungan interpersonal adalah cermin nyata mengenai situasi sesungguhnya yang terjadi dalam masyarakat. Di hubungan interpersonal hidup didalamnya individu yang beragam secara sadar berbaur, berinteraksi, dan berkelompok. Dalam hubungan interpersonal manusia tidak luput dari melakukan hubungan interpersonal. Interpersonal sendiri dipandang sebagai proses komunikasi yang berlangsung antara dua orang atau lebih dengan melakukan tatap muka. Sedangkan hubungan interpersonal adalah hubungan diluar diri atau sering juga di identikkan dengan penyesuaian dengan orang lain.

Menurut Agus Sujanto hubungan interpersonal adalah hubungan yang terdiri dari dua orang atau lebih yang saling ketergantungan satu sama lain. ketika seseorang akan menjalin sebuah hubungan dengan orang lain biasanya akan terlebih dahulu melakukan penilaian atas orang yang dituju. Jadi, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang menjalin sebuah hubungan interpersonal pada dasarnya sedang melakukan penilaian terhadap orang lain jika tidak terdapat kesesuaian terhadap orang tersebut maka ia cenderung akan menghindar untuk berinteraksi lagi dengan orang tersebut ataupun juga ketika seorang yang melakukan interaksi interpersonal namun tidak menemukan kecocokan antara dirinya dengan orang lain maka bukan tidak mungkin ia akan lebih memilih untuk tidak melakukan interaksi sama sekali.

Dijelaskan lebih terperinci oleh Enjang mengenai hubungan interpersonal, ditambahkan olehnya bahwa hubungan interpersonal mencakup proses tatap muka dan interaksi verbal. Interaksi verbal disini diibaratkan sebuah pesan yang ingin disampaikan antara 2 orang yang bertatap muka tersebut sehingga terjalinlah suatu komunikasi. Sedangkan menurut Agus Mulyono dalam Suranto, hubungan interpersonal adalah komunikasi yang berbentuk tatap muka, interaksi antar individu, verbal maupun kerjasama sehingga muncul kesadaran bahwasanya terdapat kepentingan yang sama diantara dua orang yang berkomunikasi tersebut.

Berdasarkan uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa dalam hubungan interpersonal manusia akan senantiasa berinteraksi dengan orang lain secara tatap muka, interaksi tersebut bertujuan untuk melakukan komunikasi dan penilaian terhadap lawan bicaranya.

Hubungan interpersonal yang baik adalah hubungan yang di dalamnya terdapat rasa saling percaya, rasa simpati dan empati yang tinggi, serta terdapat keterbukaan antar individu. Beberapa faktor yang dapat meningkatkan hubungan interpersonal ada dua yaitu faktor internal yang berupa kebutuhan berinteraksi dan pengaruh perasaan sedangkan dari faktor eksternal yaitu kesamaan, kedekatan, dan daya tarik.

2. Tahapan Hubungan Interpersonal

Terdapat beberapa tahapan dalam menjalin hubungan interpersonal, yaitu :

a. Pembentukan

Tahap ini sering disebut juga dengan tahap perkenalan. Beberapa peneliti telah menemukan hal-hal menarik dari proses perkenalan. Fase, pertama dikenal dengan fase kontak permulaan, hal ini ditandai dengan terdapat usaha dari dua yang yang berinteraksi untuk menangkap informasi dan reaksi lawan bicaranya. Masing-masing pihak berusaha menggali identitas, sikap, dan nilai dari pihak lain. bila terdapat kesamaan maka hal selanjutnya adalah saling mengungkapkan diri. Pada tahap ini informasi yang berusaha didapat sudah berkaitan dengan usia, pekerjaan, tempat tinggal, ataupun keadaan keluarga.

Menurut Charles R. Berger informasi pada tahap perkenalan dapat dikelompokkan pada tujuh kategori, yaitu :

- 1) Informasi demografis
- 2) Sikap dan pendapat (tentang orang atau objek)
- 3) Rencana yang akan datang
- 4) Kepribadian
- 5) Perilaku pada masa lalu
- 6) Orang lain, serta
- 7) Hobi dan minat

b. Peneguhan Hubungan

Selanjutnya tahapan kedua dari jalinan hubungan interpersonal adalah peneguhan hubungan, karena sesungguhnya suatu hubungan

interpersonal tidaklah bersifat statis, akan tetapi selalu berubah sehingga untuk menjaga agar hubungan tersebut tetap terjalin maka perlu adanya tindakan pemeliharaan. Ada empat faktor penting dalam pemeliharaan hubungan interpersonal yaitu :

- 1) Keakraban
- 2) Kontrol
- 3) Respon yang tepat
- 4) Nada emosional yang tepat

Keakraban dianggap dapat memelihara suatu hubungan interpersonal, karena keakraban dapat memenuhi kebutuhan seseorang akan kasih sayang. Hubungan interpersonal akan terpelihara apabila kedua pihak tentang seberapa besar tingkat keakraban yang di perlukan. Kedua, tentang kontrol. Jika dua orang mempunyai pendapat yang berbeda sebelum mengambil kesimpulan. Dua orang yang saling berhubungan tentunya harus sepakat mengenai peran masing-masing agar tidak terjadinya konflik. Konflik yang biasanya terjadi adalah kedua belah pihak saling ingin berkuasa dan tidak ada yang mau mengalah.

Kemudian yang ketiga, adalah respon. Respon bukanlah hal yang sepele, respon diperlukan untuk menjalin komunikasi yang baik diantara dua orang individu. Respon bukan hanya berkaitan dengan pesan-pesan verbal tetapi juga pesan nonverbal. Kesesuaian respon tentu dapat menentukan baik tidaknya suatu komunikasi. Faktor

terakhir adalah keserasian suasana emosional. Ketika sedang melakukan komunikasi tentunya tidak semua orang sedang dalam situasi emosional yang sama, saat inilah sensitifitas seseorang akan terlihat. Kemampuan dalam menangkap situasi emosional yang baik akan menjadikan komunikasi tetap stabil.

c. Pemutusan Hubungan

Menurut R.D. Nye dalam bukunya yang berjudul *Conflict Among Humans*, setidaknya ada lima sumber konflik yang dapat menyebabkan pemutusan hubungan, yaitu :

- 1) Kompetisi, dimana salah satu pihak berusaha memperoleh sesuatu dengan mengorbankan orang lain. misalnya dengan menunjukkan kelebihan dalam bidang tertentu dengan merendahkan orang lain.
- 2) Dominasi, dimana salah satu pihak berusaha mengendalikan pihak lain sehingga orang tersebut merasakan hak-haknya dilanggar.
- 3) Kegagalan, dimana masing-masing berusaha menyalahkan yang lain apabila tujuan bersama tidak tercapai.
- 4) Provokasi, dimana salah satu pihak terus-menerus berbuat sesuatu yang ia ketahui menyinggung perasaan yang lain.
- 5) Perbedaan nilai, dimana kedua belah pihak tidak sepakat tentang nilai-nilai yang mereka anut.

3. Hubungan Interpersonal dalam Perspektif Islam

Banyak literatur yang membahas mengenai hubungan interpersonal dalam islam dapat ditemukan didalamnya yang menjelaskan bahwasanya Islam adalah agama yang *rahmatan lil 'alamin*. Didalam islam diatur tentang pembinaan persaudaraan sesama manusia, sebagaimana yang tercatat didalam beberapa ayat al-Qur'an antara lain :

a. Manusia diciptakan dengan beraneka ragam untuk saling mengenal

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا
وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۚ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ
خَبِيرٌ

“Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan me jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang laing taqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal” (Q.S. Al-Hujurat: 13)

b. Allah menciptakan manusia dengan berbeda-beda untuk berlomba dalam kebaikan dan saling mengasihi

وَأَنْزَلْنَا إِلَيْكَ الْكِتَابَ بِالْحَقِّ مُصَدِّقًا لِمَا بَيْنَ يَدَيْهِ مِنَ الْكِتَابِ
وَمُهَيِّمًا عَلَيْهِ ۖ فَآخُذْكُمْ بِبَيِّنَاتِهِمْ بِمَا أَنْزَلَ اللَّهُ ۖ وَلَا تَتَّبِعْ أَهْوَاءَهُمْ عَمَّا
جَاءَكَ مِنَ الْحَقِّ ۚ لِكُلِّ جَعَلْنَا مِنْكُمْ شِرْعَةً وَمِنْهَاجًا ۚ وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ
لَجَعَلَكُمْ أُمَّةً وَاحِدَةً وَلَكِنْ لِيَبْلُوَكُمْ فِي مَا آتَاكُمْ ۖ فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ ۚ
إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ فِيهِ تَخْتَلِفُونَ

“Dan Kami telah turunkan kepadamu Al-Qur’an dengan membawa kebenaran, membenarkan apa yang sebelumnya, yaitu kitab-kitab (yang diturunkan sebelumnya) dan batu ujian terhadap kitab-kitab yang lain itu, maka putuskanlah perkara mereka menurut apa yang Allah turunkan dan janganlah kamu mengikuti hawa nafsu mereka dengan meninggalkan kebenaran yang telah datang kepadamu. Untuk tiap-tiap umat diantara kamu, Kami berikan aturan dan jalan yang terang. Sekiranya Allah menghendaki, niscaya kamu dijadikan-Nya satu umat (saja), tetapi Allah hendak menguji kamu terhadap pemberian-Nya kepadamu, maka berlomba-lombalah berbuat kebajikan. Hanya kepada Allah-lah kembali kamu semuanya, lalu diberitahukan-Nya kepadamu apa yang telah kamu perselisihkan itu” (Q.S. Al-Maidah: 48)

c. Islam mengatur hubungan antar manusia

ضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الدَّلِيلَةُ أَئِنَّ مَا تُتَّقُونَ إِلَّا بِالْحَبْلِ مِنَ اللَّهِ وَحَبْلِ مِنَ النَّاسِ
وَبَاءُوا بِغَضَبٍ مِنَ اللَّهِ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الْمَسْكَنَةُ ۗ ذَٰلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانُوا
يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ الْأَنْبِيَاءَ بِغَيْرِ حَقٍّ ۗ ذَٰلِكَ بِمَا عَصَوْا
وَكَانُوا يَعْتَدُونَ

“Mereka diliputi kehinaan dimana saja mereka berada, kecuali jika mereka berpegang kepada tali (agama) Allah dan tali (perjanjian) dengan manusia, dan mereka kembali mendapat kemurkaan dari Allah dan mereka diliputi kerendahan. Yang demikian itu karena mereka kafir kepada ayat-ayat Allah dan membunuh para nabi tanpa alasan yang benar. Yang demikian itu disebabkan mereka durhaka dan melampaui batas” (Q.S. Ali-Imran: 112)

Dari beberapa dalil yang telah dikemukakan diatas dapat dilihat bahwa hubungan antar manusia didalam islam didasarkan atas persaudaraan, rasa simpati, dan kasih sayang. Hubungan ini tidak hanya meliputi *intern* islam saja melainkan bersifat universal yang juga mencakup umat diluar islam.

C. PENGARUH DEPRESI PADA HUBUNGAN INTERPERSONAL (INTERPERSONAL RELATIONSHIP)

Depresi merupakan gangguan mood yang serius, dampak dari depresi tidak hanya dirasakan oleh penderitanya namun juga berimbas pada anggota keluarga dan lingkungan. Gangguan depresi menyebabkan seseorang kehilangan minat dan tak memperdulikan pemeliharaan diri dan tidak bersemangat untuk melakukan aktivitas seperti sekolah ataupun bekerja. Hal ini dapat memicu kerugian ekonomi ditempat bekerjanya begitu pula keluarga yang harus merawatnya sehingga aktivitas harian menjadi terganggu.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh *American College Health Association-National College Health Assesment (ACHA-NCHA)* pada tahun 2009 menunjukkan bahwa terdapat setidaknya 30% mahasiswa atau mahasiswa mengalami gangguan depresi (*National Institute of Mental Health, 2010*).

Penelitian lain dari *National Institute of Mental Health (NIMH)* juga menyatakan bahwa dalam setahun di Amerika kehilangan 44juta dollar akibat dampak dari depresi. Tidak hanya itu gangguan depresif juga mengganggu kehidupan berkeluarga serta dapat menimbulkan gangguan emosional yang hebat sehingga dapat mengancam keselamatan diri, orang lain, dan lingkungannya.

Dampak yang ditimbulkan depresi tentunya sangat mengkhawatirkan, seseorang yang tidak mampu menjalankan fungsinya dengan baik dan merasa mudah bersalah sehingga pikiran-pikiran negatif akan muncul seperti ide

untuk melakukan bunuh diri karena merasa tidak ingin merepotkan orang lain dengan kehadiran dirinya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa depresi sangat mengganggu stabilitas diri sendiri dan juga berimbas pada orang lain baik itu keluarga ataupun lingkungan sosial. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizki Nuriandini (2016) pada responden yang tidak memiliki pasangan menunjukkan bahwa depresi dapat dipicu oleh tidak adanya seseorang yang spesial untuk membagi cerita dan keluh kesah ketika seseorang merasa jenuh dan bosan dengan rutinitas sehari-hari.

Menjalin hubungan yang baik dan senantiasa berinteraksi dengan orang lain tentu dapat menghindarkan seseorang dari munculnya pikiran-pikiran negatif yang dapat merugikan diri sendiri bahkan merugikan orang lain.

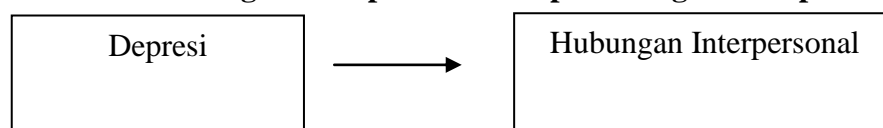
D. HIPOTESIS PENELITIAN

Hipotesa penelitian adalah jawaban yang sifatnya sementara terhadap permasalahan yang diajukan dalam penelitian (Sudjarwo & Basrowi, 2009:75). Maka hipotesis penelitian ini adalah:

H_1 : Terdapat pengaruh antara depresi terhadap hubungan interpersonal.

H_0 : Tidak terdapat pengaruh antara depresi terhadap hubungan interpersonal.

Gambar 2.1: Pengaruh Depresi terhadap Hubungan Interpersonal



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimen dengan metode survey. Penelitian kuantitatif banyak dituntut menggunakan angka mulai dari pengumpulan data, penafsiran data serta penampilan hasil data (Arikunto, 2006). Penelitian kuantitatif dimaksudkan untuk melihat fenomena yang ada kemudian dibandingkan dengan teori, sehingga penenliti kuantitatif akan menggambarkan fenomena berdasarkan teori (Idrus, 2009).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implikasi dari depresi terhadap hubungan interpersonal pada mahasiswa.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas

Variabel bebas disebut juga *variabel stimulus*, *variabel predictor*, *variabel antecedent*, *variabel eksogen*, dan dalam bahasa Indonesia disebut variabel bebas. Variabel bebas merupakan variabel yang menjadi sebab berubahnya variabel terikat (Idrus, 2009). Penelitian ini, menggunakan variabel bebas adalah depresi.

2. Variabel terikat

Variabel terikat atau *variabeldependent* merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel

bebas. Variabel ini disebut pula dengan *variabel output*, *variabel kriteria*, *variabel konsekuen* atau *variabel endogen* (Idrus, 2009). Dalam penelitian ini, variabel terikat adalah hubungan interpersonal.

C. Definisi operasional

Definisi operasional diperlukan untuk menjelaskan variabel yang diidentifikasi sebagai upaya pemahaman dalam penelitian. Definisi variabel-variabel yang diteliti adalah sebagai berikut :

1. Depresi

Back (dalam McDowell & Newel, 1986) mendefinisikan depresi sebagai keadaan abnormal organisme yang ditandai dengan simptom-simptom seperti menurunnya *mood*, muncul rasa pesimis, kehilangan kespontanan dan gejala *vegetative* (misalnya mengalami gangguan tidur dan penurunan berat badan).

Back menjelaskan bahwa proses berpikir sebagai faktor penyebab depresi. Pemikiran sentralnya adalah bahwa orang-orang yang mengalami depresi menginterpretasikan kejadian atau pengalaman tersebut sebagai sesuatu yang negatif.

Terdapat tiga faktor utama penyebab munculnya depresi, yaitu faktor biologis, faktor psikososial, dan faktor sosiokultural (Coleman, Butcher, & Carson, 1984).

2. Hubungan Interpersonal

Hubungan Interpersonal adalah interaksi yang dilakukan oleh seseorang kepada orang lain dalam segala situasi dan didalam semua bidang kehidupan sehingga menimbulkan rasa puas dan bahagia bagi kedua belah pihak yang saling berinteraksi. Siagian (2000: 112) dalam Vemmylia (2009) mendefinisikan hubungan interpersonal sebagai keseluruhan hubungan baik yang bersifat formal maupun informal yang perlu diciptakan dan dibina dalam suatu organisasi sedemikian rupa sehingga tercipta suatu *team work* yang harmonis dalam rangka mencapai tujuan.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subyek penelitian. Dalam penelitian ini, populasi penelitian adalah mahasiswa aktif di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

2. Sampel

Sampel merupakan pengambilan subyek penelitian dengan menggunakan sebagian populasi yang ada. Banyaknya sampel yang diambil dalam penelitian bergantung dari homogenitas populasinya. Pengambilan sampel penelitian harus dapat mewakili populasi dengan baik (representative), sehingga kesimpulan dari sampel dapat diberlakukan dalam populasi (Idrus, 2009).

Menentukan sampel dapat dikategorikan menjadi dua, yakni dari populasi yang diketahui jumlahnya dan populasi yang tidak diketahui jumlahnya. Dalam penelitian ini, populasi penelitian mahasiswa yang masih aktif menjalani studi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Adapun pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampling*. Penentuan besaran sampel menggunakan tabel jumlah sampel berdasarkan populasi oleh Krejcie dan Morgan (1970) dalam Juliansyah Noor (2011: 160-161), sehingga ditentukan jumlah sampel yang dapat digunakan dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut :

TABLE 3.1
Pengambilan Sampel Slovin (Krejcie dan Morgan)

<i>N</i>	<i>S</i>	<i>N</i>	<i>S</i>	<i>N</i>	<i>S</i>
10	10	220	140	1200	291
15	14	230	144	1300	297
20	19	240	148	1400	302
25	24	250	152	1500	306
30	28	260	155	1600	310
35	32	270	159	1700	313
40	36	280	162	1800	317
45	40	290	165	1900	320
50	44	300	169	2000	322
55	48	320	175	2200	327
60	52	340	181	2400	331
65	56	360	186	2600	335
70	59	380	191	2800	338
75	63	400	196	3000	341
80	66	420	201	3500	346
85	70	440	205	4000	351
90	73	460	210	4500	354
95	76	480	214	5000	357
100	80	500	217	6000	361

110	86	550	226	7000	364
120	92	600	234	8000	367
130	97	650	242	9000	368
140	103	700	248	10000	370
150	108	750	254	15000	375
160	113	800	260	20000	377
170	118	850	265	30000	379
180	123	900	269	40000	380
190	127	950	274	50000	381
200	132	1000	278	75000	382
210	136	1100	285	1000000	384

Pada tabel diatas, sampel yang digunakan berjumlah 375, namun dalam hal ini peneliti memilih untuk mengambil sampel sebanyak 400 untuk meminimalisir *error* yang terjadi saat pelaksanaan penelitian.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi. Menurut Azwar (2007) metode skala sebagai alat ukur psikologi memiliki karakteristik yaitu :

1. Stimulusnya berupa pertanyaan atau pernyataan yang mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan. Jawaban subjek tergantung pada interpretasi subjek terhadap pertanyaan dan jawabannya berupa proyeksi dari perasaan atau kepribadiannya.
2. Atribut psikologis diungkap secara tidak langsung lewat indikator-indikator perilaku yang diterjemahkan dalam bentuk item yang selalu banyak.
3. Respon tidak diklasifikasikan sebagai jawaban “benar” atau “salah”. Semua jawaban dapat diterima sepanjang diberikan secara jujur dan sungguh-sungguh.

Skala Psikologis dalam penelitian ini meliputi skala depresi dan hubungan interpersonal. Pada penelitian ini untuk mengukur tingkat dan kecenderungan depresi menggunakan *Hopkins Symptom Checklist*, sebuah alat pengukuran depresi yang terdiri dari 25 buah pernyataan sedangkan pengukuran tingkat hubungan interpersonal dengan menggunakan *The Henderer-Harrison Interpersonal Relations Scale* yang terdiri dari 30 buah aitem.

Bentuk skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala tertutup yang diberikan terstruktur, yaitu jawaban pertanyaan yang diajukan sudah disediakan. Subyek diminta untuk memilih satu jawaban yang sesuai dengan dirinya. Jadi pertanyaan bersifat tertutup. Dalam penelitian ini menggunakan 5 alternatif jawaban instrumen yaitu 1 untuk Tidak Sama Sekali, 2 untuk Jarang, 3 untuk Cukup Sering, 4 untuk Sering, dan 5 untuk Sering Sekali pada skala Depresi. Begitupula dengan skala Hubungan Interpersonal yang juga menggunakan 5 alternatif jawaban instrumen seperti Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas merupakan ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam mengukur. Suatu alat ukur dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila alat ukur tersebut mampu memberikan hasil pengukuran yang

sesuai dengan tujuan pengukuran. Hal ini mengandung arti bahwa validnya suatu alat ukur bergantung pada tujuan pengukuran, sehingga validitas tidak bersifat umum. Valid tidak hanya mampu mengungkapkan data dengan tepat, tetapi juga mampu memberikan gambaran yang cermat sesuai dengan data tersebut (Azwar, 2007).

Penggunaan alat ukur yang tidak mampu memberikan hasil yang cermat dan teliti, akan menyebabkan kesalahan berupa skor yang terlalu rendah (*underestimate*) dan terlalu tinggi (*overestimate*). Kesalahan ini disebut dengan *varians error*. Alat ukur yang valid akan memiliki *varians error* yang kecil.

Penelitian ini menggunakan skala yang diadaptasi sesuai dengan lapangan penelitian. Suatu aitem dapat dikatakan valid jika $r \geq 0,03$, namun jika batas kriteria tersebut tidak memenuhi aitem minimal, maka dapat diturunkan sedikit menjadi 0,25 sehingga dapat tercapai aitem yang diinginkan. Apabila hal ini masih tidak dapat mencapai batas minimal, maka sangat mungkin aitem yang validitasnya rendah direvisi atau diganti dengan aitem pengganti (Azwar, 2015). Sehingga validitas untuk konstruk depresi dapat dijelaskan sebagai berikut.

Tabel 3.2
Validitas Skala Depresi

No	Variabel	Aspek	Indikator	Item Valid	Item Gugur	Jumlah
	Depresi	Depresi	1. Takut 2. Keadaan sedih 3. Perasaan pesimis	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	3	9
		Cemas	1. Menyalahkan diri sendiri 2. Perasaan gelisah	11, 12, 13, 14, 15, 16		6
			3. Keinginan untuk bunuh diri	17		1
			1. Gangguan tidur 2. Kehilangan selera makan 3. Kelelahan 4. Gangguan psikosomatis	18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25		8
	Jumlah					24

Dari hasil penelitian skala depresi, diperoleh aitem yang memenuhi standar validitas 0.25 sebanyak 24 aitem.

Tabel 3.3
Skala Hubungan Interpersonal

N o	Variabel	Aspek	Indikator	Item Valid		Item Gugur		Jum lah
1.	Hubungan Interpersonal	Kesamaan	1. Menyetujui gagasan orang lain 2. Mendukung keyakinan atau pandangan orang lain	2, 3	5, 6	1	4	4

	Kedekatan	1. Meningkatkan keakraban dengan orang lain 2. Melakukan kegiatan dengan orang lain	8, 10, 11	9, 12	7		5
	Keterbukaan	1. Dapat mengungkapkan informasi tentang dirinya 2. Memberikan perhatian pada sesama	13, 14, 18	15, 16, 19	17		6
	Sikap mendukung	1. Dapat bersikap empati pada orang lain 2. Berusaha bersikap hangat pada orang lain	20, 21	22, 23, 24			5
	Sikap menghargai	1. Dapat menghormati pendapat orang lain 2. Menjaga tingkah laku	25, 27, 28	26, 29		30	5
	Jumlah						25

Dari hasil penelitian skala hubungan interpersonal, terdapat 5 aitem gugur serta diperoleh aitem yang memenuhi standar validitas 0.25 sebanyak 25 aitem.

2. Reliabilitas

Reliabilitas dimaknai sebagai sejauhmana hasil suatu pengukuran dapat dipercayai. Reliabel berarti instrument sudah baik. Instrument yang

baik, tidak akan mengarahkan untuk memilih jawaban tertentu. Dengan begitu, maka akan menghasilkan data yang dapat dipercaya pula (Arikunto, 2006). Dapat dipercaya, berarti apabila dilakukan pengukuran beberapa kali di kelompok yang sama, terdapat hasil yang relatif sama pula selama aspek yang diukur dalam diri subyek belum berubah. Hasil yang relatif sama, berarti tetap ada toleransi bila dalam beberapa kali pengukuran terdapat perbedaan-perbedaan kecil. Jika perbedaan terlalu besar, maka pengukuran yang dilakukan dapat dikatakan tidak reliabel atau tidak dapat dipercaya (Azwar, 2007).

Uji reabilitas dalam penelitian ini dengan tehnik *Crombach Alpha* dengan dibantu *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 16for windows*. Koefisien reliabilitas pada umumnya berkisar antara 0 sampai dengan 1. Berikut hasil reliabilitas penelitian adalah sebagai berikut.

Tabel 3.4

Hasil Uji Reliabilitas Skala Penelitian

Variabel	Skala	Alpha	Keterangan
Depresi	<i>Hopkins Symptom Checklist</i>	0.878	Reliabel
Hubungan Interpersonal	<i>The Henderer-Harrison Interpersonal Relationship Scale</i>	0.874	Reliabel

G. Model Analisis

Penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana dengan bantuan *Microsoft Excel* dan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 16for windows*. Adapun tahap-tahap yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskripsi bertujuan untuk memaparkan data hasil penelitian. Data mentah yang sudah diperoleh dianalisis dalam beberapa tahap sebagai berikut ini.

a) *Mean* Hipotetik

mencari nilai *mean* hipotetik dengan menggunakan rumus sebagai berikut ini.

$$M = \frac{1}{2} (i \text{ Max} + i \text{ Min}) \times \sum \text{ aitem}$$

keterangan:

M : *mean* hipotetik

i Max : skor tertinggi aitem

i Min : skor terendah aitem

\sum aitem : jumlah aitem dalam skala

b) Standar Deviasi

setelah nilai *mean* diketahui, langkah selanjutnya yaitu mencari standar deviasi (SD), adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut ini

$$SD = 1/6 (i \text{ Max} - i \text{ Min})$$

Keterangan:

SD : Standar Deviasi

i Max : Skor tertinggi subyek

i Min : Skor terendah subyek

c) Kategorisasi

Seberapa besar Depresi berimbas pada hubungan interpersonal seseorang dapat dilihat melalui kategorisasi dengan rumus sebagai berikut ini.

Tabel 3.5
Rumus kategorisasi

No	Kategori	Skor
1	Tinggi	$X > (M + 1 \text{ SD})$
2	Sedang	$(M - 1 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1 \text{ SD})$
3	Rendah	$X < (M - 1 \text{ SD})$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang masih aktif menjalani studi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Subyek penelitian tidak dibedakan menjadi beberapa kriteria menurut jumlah semester yang telah ditempuh, sehingga pemilihannya dilakukan secara acak.

B. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan penyebaran skala secara offline maupun online melalui sosial media. Adapun penyebaran skala offline dengan cara membagikan lembar quisioner pada mahasiswa ataupun mahasiswi yang bersedia mengisi quisioner dengan sukarela. Kemudian penyebaran secara online yaitu dengan membagikan *link* quisioner, kemudian di bagikan melalui berbagai sosial media seperti *instagram*, *facebook*, dan juga grub-grup pesan *whatsapp*. Dengan menggunakan skala online maka akan memudahkan responden dalam menjawab mengingat waktu dan jarak antara tempat tinggal responden dan keberadaan peneliti terpisah. Penelitian dilakukan selama 3 minggu, yakni tanggal 23 Mei 2018 hingga 13 Juni 2018. Responden menjawab pertanyaan penelitian dengan mengakses *link* yang telah dibagikan. Pada skala online yang disebar peneliti, identitas serta aitem skala diberi aturan wajib diisi sehingga tidak ada bagian yang dikosongkan.

Didalamnya juga diberikan pemberitahuan bahwa responden hanya ditujukan kepada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Identitas diisi dengan lengkap, sehingga akan memudahkan jika memerlukan data tambahan dari responden. Setelah mengisi skala dan subyek mengikuti langkah yang ada, maka data dari skala yang diisi secara otomatis akan masuk pada penyimpanan *Google Drive* yang hanya bisa diakses oleh peneliti.

C. Pemaparan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Uji asumsi dalam penelitian ini meliputi random, uji normalitas dan uji linieritas. Uji asumsi ini dilakukan untuk menghindari sampling error penelitian. Uji asumsi dijelaskan lebih rinci sebagai berikut.

a. Random Sampling

Subyek dalam penelitian ini dipilih dengan menggunakan tehnik Random. Subyek dalam penelitian ini telah memenuhi kriteria random. Kriteria random berarti bahwa subyek penelitian memiliki kriteria yang sama dan memiliki kesempatan yang sama sebagai subyek penelitian.

b. Uji Normalitas

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui distribusi variabel, baik variabel terikat maupun variabel bebas mempunyai distribusi normal atau tidak. Model korelasi dikatakan baik apabila

yang berdistribusi normal. Skor signifikan dari hasil uji kolmogrov-Smirnov > 0.05 yang artinya asumsi normalitas terpenuhi. Adapun pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS versi 16.0 for windows.

c. Uji Linieritas

Uji Linieritas menunjukkan suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui status linier atau tidak suatu distribusi data penelitian (Winarsunu, 2012). Tujuan dari pengujian ini adalah untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji ini biasanya digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linear. Pengujian pada SPSS dengan menggunakan Test for Linearity dengan pada taraf signifikansi 0,05.

2. Deskripsi Data

a. Deskripsi tingkat depresi

1) Mencari Mean Hipotetik

Nilai mean dan standar deviasi variabel loyalitas kerja pegawai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a) Mean Hipotetik Variabel Keterampilan Interpersonal Pemimpin

$$\mu = \frac{1}{2}(i \text{ Max} + i \text{ Min}) \times \sum Aitem$$

$$\mu = \frac{1}{2}(5 + 1) \times 24$$

$$\mu = \frac{1}{2}144$$

$$\mu = 72$$

b) Standar Deviasi Variabel Keterampilan Interpersonal Pemimpin

$$\sigma = \frac{1}{6}(\sum \text{Max} - \sum \text{Min})$$

$$\sigma = \frac{1}{6}(120 - 24)$$

$$\sigma = \frac{1}{6}96$$

$$\sigma = 16$$

Tabel 4.1
Mean dan Standar Deviasi Depresi

Variabel	Mean	Standar Deviasi
Depresi	72	16

Berdasarkan standar deviasi dan juga mean yang ada di table atas, maka dapat di peroleh masing-masing penilaian kategorisasi sebagai berikut:

Perhitungan Kategorisasi Norma

Tinggi

$$= X > (M + 1SD)$$

$$= X > (72+16)$$

$$= X > 88$$

Sedang

$$= (M-1SD) \leq X \leq (M+1SD)$$

$$= (72-16) \leq X \leq (72+16)$$

$$= (56) \leq X \leq (88)$$

Rendah

$$= X < (M-1SD)$$

$$= X < (72-16)$$

$$= X < 56$$

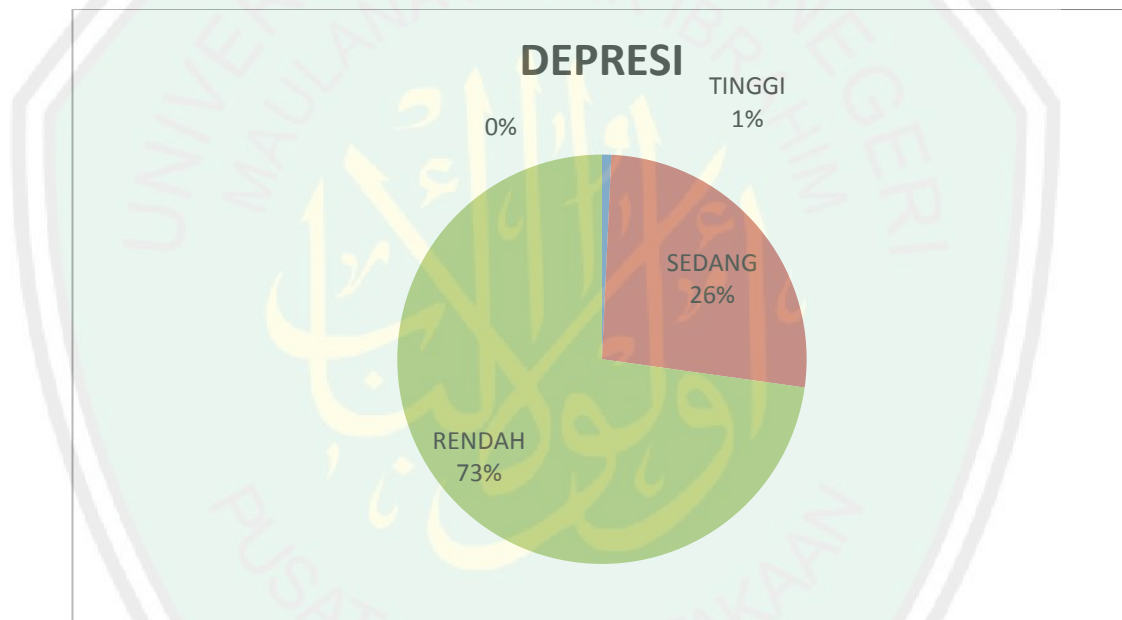
Tabel 4.2
Kategorisasi tingkat depresi

Kategori	Rumus
Tinggi	$x > (88)$
Sedang	$(56) \leq x \leq (88)$
Rendah	$x < (56)$

Tabel 4.3
Hasil Prosentase depresi

Kategorisasi	Frekuensi	Prosentase
Tinggi	3	1%
Sedang	108	26%
Rendah	297	73%

Gambar 4.1
Diagram tingkat depresi



Berdasarkan hasil analisis data di atas, hasil yang diperoleh yaitu 1% mahasiswa dalam kategori tinggi atau sebanyak 3 mahasiswa, 26% mahasiswa dalam kategori sedang dengan frekuensi sebanyak 108 mahasiswa dan 73% mahasiswa dalam kategori rendah atau sebanyak 297 mahasiswa. Hasil di atas menunjukkan bahwasanya mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebagian besar berada pada kategori rendah dalam depresi.

b. Deskripsi tingkat Hubungan Interpersonal

1) Mencari Mean Hipotetik

Nilai mean dan standar deviasi variabel loyalitas kerja pegawai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Mean Hipotetik Variabel Keterampilan Interpersonal Pemimpin

$$\mu = \frac{1}{2}(i \text{ Max} + i \text{ Min}) \times \sum A_{item}$$

$$\mu = \frac{1}{2}(5 + 1) \times 25$$

$$\mu = \frac{1}{2}150$$

$$\mu = 75$$

c) Standar Deviasi Variabel Keterampilan Interpersonal Pemimpin

$$\sigma = \frac{1}{6}(\sum \text{Max} - \sum \text{Min})$$

$$\sigma = \frac{1}{6}(125 - 25)$$

$$\sigma = \frac{1}{6}120$$

$$\sigma = 17$$

Tabel 4.4

Mean dan Standar Deviasi hubungan interpersonal

Variabel	Mean	Standar Deviasi
Hubungan Interpersonal	75	17

Berdasarkan standar deviasi dan juga mean yang ada di table atas, maka dapat di peroleh masing-masing penilaian kategorisasi sebagai berikut:

Perhitungan Kategorisasi Norma

$$\begin{aligned} \text{Tinggi} &= X > (M + 1SD) \\ &= X > (75+17) \\ &= X > 92 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Sedang} &= (M-1SD) \leq X \leq (M+1SD) \\
 &= (75-17) \leq X \leq (75+17) \\
 &= (58) \leq X \leq (92) \\
 \text{Rendah} &= X < (M-1SD) \\
 &= X < (75-17) \\
 &= X < 58
 \end{aligned}$$

Tabel 4.5
Kategorisasi tingkat hubungan interpersonal

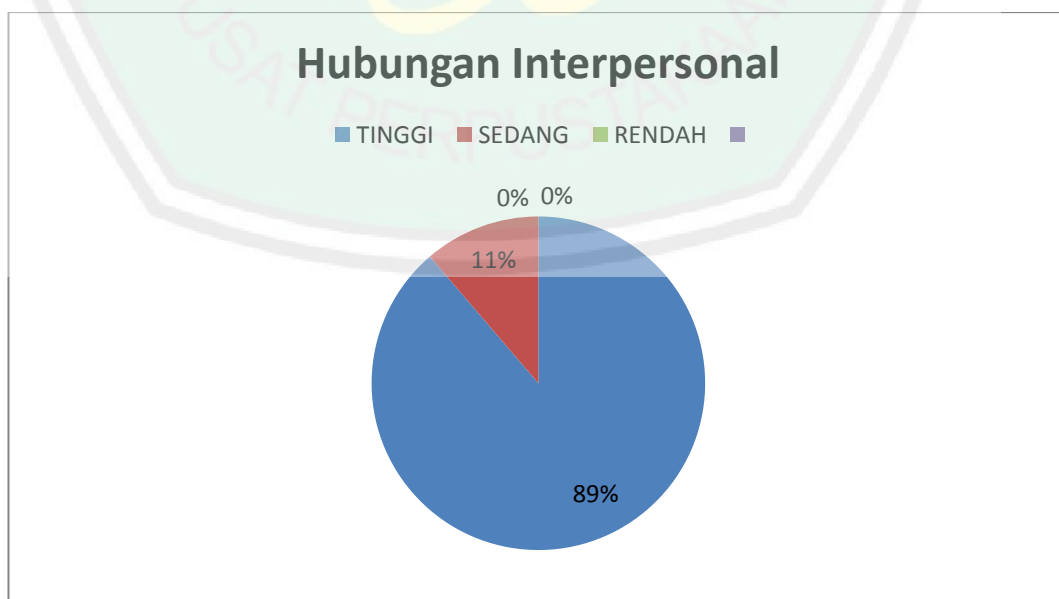
Kategori	Rumus
Tinggi	$x > (92)$
Sedang	$(58) \leq x \leq (92)$
Rendah	$x < (58)$

Tabel 4.6
Hasil Prosentase hubungan Interpersonal

Kategorisasi	Frekuensi	Prosentase
Tinggi	362	89%
Sedang	46	11%
Rendah	0	0%

Gambar 4.2

Diagram tingkat hubungan interpersonal



Berdasarkan hasil analisis data di atas, hasil yang diperoleh yaitu 89% mahasiswa dalam kategori tinggi atau sebanyak 362 mahasiswa, 11% mahasiswa dalam kategori sedang dengan frekuensi sebanyak 46 mahasiswa dan 0% mahasiswa dalam kategori rendah atau tidak ada mahasiswa dalam kategori rendah. Hasil di atas menunjukkan bahwasanya mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mayoritas memiliki hubungan interpersonal yang tinggi.

c. Pengujian Hipotesa

Pengujian hipotesa yang telah dilakukan guna membuktikan dan menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya yang menyatakan bahwa “ada pengaruh antara depresi terhadap hubungan interpersonal mahasiswa UIN Malang”.

Sebelum melakukan analisis, peneliti melakukan uji asumsi terdahulu untuk menentukan teknik korelasi. Uji asumsi sebagai berikut:

1. Melakukan uji normalitas data. Peneliti menggunakan metode *one sample kolmogrov-sminov test* untuk membuktikan normalitas sebaran data. Taraf signifikan yang digunakan oleh peneliti adalah 5% artinya bila $p > 0,05$ berarti data normal dan sebaliknya, bila $p < 0,05$ berarti data tidak normal. Hasil uji normalitas (*kolmogrov-sminov test*) adalah:

Tabel 4.7
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Depresi	Hubunganinterpersonal
N		408	408
Normal Parameters ^a	Mean	50.3652	107.2794
	Std. Deviation	1.19041E1	12.05252
Most Extreme Differences	Absolute	.099	.048
	Positive	.099	.048
	Negative	-.038	-.033
Kolmogorov-Smirnov Z		1.993	.979
Asymp. Sig. (2-tailed)		.001	.293

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa hasil uji normalitas tersebut diperoleh nilai signifikan sig. (p) depresi adalah sebesar 0,001 < 0,05 yang berarti terjadi gangguan asumsi normalitas atau tidak berdistribusi normal dan nilai sig. (p) hubungan interpersonal adalah sebesar 0,293 > 0,05 yang berarti dalam penelitian ini tidak terjadi gangguan asumsi normalitas dan dapat dikatakan berdistribusi normal.

- Melakukan uji linieritas. Taraf signifikan yang dipakai oleh peneliti adalah 5% artinya bila $p < 0,05$ berarti data linier dan sebaliknya, bila $p > 0,05$ berarti data tidak linier. Hasil uji linier diperoleh nilai F sebesar 36,076 dan nilai (p) sebesar 0,0001. Dari hasil perhitungan tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai $p < 0,05$ berarti data linier dan didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh antara depresi terhadap hubungan interpersonal mahasiswa UIN Malang. Hasil uji linieritas adalah:

Tabel 4.8
ANOVA

ANOVA Table

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
hubungan interpersonal * Groups (Combined)	13327.784	57	233.821	1.787	.001
Linearity	4720.240	1	4720.240	36.076	.000
Deviation from Linearity	8607.544	56	153.706	1.175	.196
Within Groups	45794.363	350	130.841		
Total	59122.147	407			

d. Analisis Regresi Linier

1) Persamaan regresi

Tabel 4.9
Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	121.688	2.494		48.785	.000
	depresi	-.286	.048	-.283	-5.935	.000

a. Dependent Variable: hubungan interpersonal

Besarnya kontribusi depresi terhadap hubungan interpersonal, antara lain depresi sebesar -0.283. sehingga dapat disimpulkan bahwa depresi berpengaruh negative terhadap hubungan interpersonal. Dengan kata lain, apabila depresi meningkat maka akan diikuti penurunan hubungan interpersonal.

e. **Koefisien Determinasi**

Tabel 4.10
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.283	0.80	.078	11.57561

Koefisien determinasi digunakan untuk menghitung besarnya pengaruh atau kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat. Analisis dari hasil output di atas dihasilkan hasil R^2 (koefisien determinasi) sebesar 0,080. Artinya bahwa 8% variabel hubungan interpersonal dipengaruhi oleh variabel bebasnya, yaitu depresi. Sedangkan sisanya dipengaruhi oleh factor-faktor yang lainnya.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang telah dilakukan mulai tanggal 23 Mei 2018 sampai dengan tanggal 13 Juni 2018 pada mahasiswa UIN Malang telah berjalan lancar sesuai dengan instrument yang telah direncanakan. Penelitian ini yang dilaksanakan dengan metode kuesioner sebagai alat penggalan data dan sampel populasi sebanyak 408 mahasiswa UIN Malang. Penelitian menggunakan kuesioner ini telah memberikan jawaban yang cukup jelas terhadap rumusan masalah yang telah diajukan pada bab sebelumnya serta

telah membuktikan hipotesis yang diduga sebagai jawaban sementara sebelum penelitian.

1. Tingkat Depresi Mahasiswa

Berdasarkan hasil analisis tingkat depresi mahasiswa yang telah dilakukan di UIN Malang didapatkan bahwa sebanyak 61 mahasiswa atau prosentase sebesar 14% responden mengalami kecenderungan depresi. Sedangkan 86% lainnya tidak ditemukan kecenderungan depresi.

Berdasarkan hasil tersebut kemudian dibagi kedalam kategori tinggi, sedang dan rendah sehingga diperoleh tingkat depresi mayoritas berada pada taraf tingkat sedang. Hasil analisis data menunjukkan bahwa pada kategori tingkat tinggi yaitu sebanyak 3 subyek atau dengan prosentase 1%. Kategori tingkat sedang berjumlah 108 subyek atau dengan prosentase 26%. Sedangkan kategori tingkat rendah berjumlah 297 subyek atau dengan prosentase 73%.

Dari hasil paparan analisa data di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat depresi mahasiswa UIN Malang memiliki tingkat depresi yang berbeda-beda. Dari 408 mahasiswa yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, mayoritas mahasiswa UIN Malang memiliki tingkat depresi dengan kategori rendah. Hanya beberapa subyek saja yang memiliki tingkat depresi tinggi dan sedang.

Perbedaan tingkat depresi dipengaruhi oleh beberapa factor seperti yang dikemukakan oleh Kaplan (2010) yaitu factor biologis, factor genetika, factor psikologis yang meliputi kepribadian, harga diri,

peristiwa yang menekan, lingkungan dan pola asuh. Gejala dari depresi dapat dilihat dari beberapa simtom yang telah disebutkan oleh Aaron Beck (1967), di antaranya adalah simptom emosional, simptom kognitif, simptom motivasional, dan simtom fisik.

Menurut WHO atau badan kesehatan dunia pada tahun 2012 mendefinisikan depresi sebagai gangguan mental umum. Depresi akan ditandai dengan hilangnya minat untuk melakukan aktivitas ataupun kesenangan dan hobinya begitu pula dengan nafsu makannya serta pola tidur yang juga terganggu. Seorang yang terserang depresi akan terlihat sedih dan murung hampir sepanjang waktu, menjadi sangat sensitif dan mudah merasa bersalah dan menyalahkan diri sendiri atas semua permasalahan yang terjadi, serta sulit untuk berkonsentrasi. Depresi semakin menjadi masalah kesehatan mental yang serius dan mengkhawatirkan, depresi bisa menyerang siapapun baik anak-anak, remaja, orang dewasa atau bahkan lansia. Depresi tidak hanya dialami oleh orang-orang dengan status sosial rendah karena seorang dengan status sosial tinggi belum tentu terbebas dari gangguan afek ini (Stanley&Gauntlett, 2007).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa UIN Malang memiliki tingkat depresi pada kategori rendah dengan prosentase sebesar 73%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa UIN Malang mampu mengontrol emosi dengan baik, mampu menggunakan kemampuan kognisi, dan sebagian dari mereka memiliki motivasi.

2. Tingkat Hubungan Interpersonal

Berdasarkan hasil analisis data pada tingkat hubungan interpersonal mahasiswa UIN Malang yang telah dilakukan di UIN Malang dengan kategori tinggi, sedang dan rendah. Kategori tingkatan hubungan interpersonal kategori tingkat tinggi diperoleh sebanyak 362 subyek dengan prosentase sebesar 89%. Kategori tingkat sedang berjumlah 46 subyek atau dengan prosentase 11%. Dan pada kategori rendah adalah 0%.

Dari paparan data di atas, dapat diketahui bahwa tingkat hubungan interpersonal mahasiswa UIN Malang berbeda-beda. Dari 408 mahasiswa yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, terdapat 362 subyek dengan prosentase sebesar 89% yang memiliki tingkat kategori tinggi pada hubungan interpersonalnya.

Terdapat perbedaan tingkat kategori hubungan interpersonal dikarenakan oleh beberapa factor internal dan eksternal. Factor internal yang mempengaruhi adalah kebutuhan untuk berinteraksi dan pengaruh perasaan. Sedangkan factor eksternal yang mempengaruhi adalah kedekatan, daya tarik fisik, kesamaan, kemampuan, dan kesukaan secara timbale balik. Namun, menurut Yusup (1996: 233) ada salah satu factor teroenting yang bisa menumbuhkan terjadinya hubungan interpersonal, yaitu factor saling membutuhkan informasi, pengajaran, nasihat, bantuan, dan pengertian dari orang lain.

Dalam menumbuhkan hubungan interpersonal yang baik bagi mahasiswa, berbagai usaha dapat dilakukan dengan baik oleh lingkungan, sekolah maupun lingkungan keluarga. Hubungan interpersonal yang baik adalah hubungan yang di dalamnya terdapat rasa saling percaya, rasa simpati dan empati yang tinggi, serta terdapat keterbukaan antar individu.

Menurut Suranto (2011, 42-43) untuk mendapatkan hasil yang baik dalam hubungan interpersonal, terdapat beberapa siklus yang harus dilakukan, yaitu tahap perkenanan. Pada tahap perkenalan ini ditandai dengan adanya tindakan memulai. Biasanya dilakukan dengan hati-hati agar terbentuk persepsi dan kesan pertama yang baik. Kemudian tahap kedua adalah penjajagan, penjajagan ini adalah usaha untuk mengenal orang lain yang digunakan untuk mencari persamaan dan perbedaan masing-masing individu. Selanjutnya adalah tahap penggiatan, tahap ini menandai awal keintiman, berbagai informasi pribadi, akrab sehingga banyak perubahan ketika berinteraksi dan lebih terbuka satu sama lain. Dan keempat adalah tahap pengikatan, tahap ini lebih formal apabila dua orang mulai menganggap diri mereka sebagai pasangan. Dapat berupa sahabat, suatu kelompok dan sebagainya. Yang terakhir adalah kebersamaan, tahap ini merupakan tahap puncak hubungan interpersonal. Pada tahap ini mereka saling menerima, menghargai dan menghormati.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas tingkat kategori hubungan interpersonal mahasiswa UIN Malang memiliki tingkat hubungan interpersonal tinggi dengan skor 89%. Hal ini menunjukkan

bahwa mayoritas mahasiswa UIN Malang sudah bisa terbuka dengan lingkungannya, berfikir dan bersikap positif dengan orang lain, memiliki rasa menghargai orang lain dan dapat memberikan dukungan serta semangat terhadap sesama.

3. Pengaruh Depresi Terhadap Hubungan Interpersonal Mahasiswa UIN Malang

Kata depresi bukanlah merupakan hal yang asing bagi masyarakat karena gangguan ini dapat dialami seluruh usia dan menyerang berbagai lapisan masyarakat. Pada mahasiswa yang mengalami masa transisi dari iklim sekolah menuju iklim baru di universitas yang tentunya dengan cara pembelajaran yang berbeda daripada sebelumnya, teman baru, atau bahkan perpisahan dengan keluarga dapat menjadi stressor depresi.

Depresi yang sering dikaitkan dengan perubahan mood yang ekstrim cukup mengganggu seseorang dalam berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya. Seseorang yang depresi cenderung akan menutup diri dan mengurangi interaksi dengan orang lain. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil analisis data dengan menggunakan persamaan regresi ditemukan besarnya kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat, antara lain depresi sebesar -0.283 . sehingga dapat disimpulkan bahwa depresi berpengaruh negative terhadap hubungan interpersonal. Dengan kata lain, apabila depresi meningkat maka akan diikuti penurunan hubungan interpersonal.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan regresi untuk mencari pengaruh antara depresi terhadap hubungan interpersonal mahasiswa UIN Malang didapatkan hasil dengan nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$. Dengan demikian, hipotesis pada penelitian ini adalah “terdapat pengaruh antara depresi terhadap hubungan interpersonal mahasiswa UIN Malang” diterima (H1).

Sedangkan data yang telah didapat, bahwasanya koefisien determinasi didapat sebesar 0.080 yang artinya bahwa 8% variabel hubungan interpersonal mahasiswa dipengaruhi oleh variabel bebasnya yaitu depresi. Sedangkan 92% variabel hubungan interpersonal akan dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negative yang sangat signifikan antara depresi terhadap hubungan interpersonal mahasiswa. Jadi, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa terdapat pengaruh negative antara depresi terhadap hubungan interpersonal mahasiswa UIN Malang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah seseorang yang mengalami depresi baik ringan, sedang, maupun tinggi maka akan berimplikasi pada aktivitas sosialnya yaitu terganggu interaksi antar individu.

1. Secara keseluruhan 1% subyek masuk dalam kategori depresi tinggi. Prosentase pada kategori depresi sedang yaitu dengan prosentase 26% atau sebanyak 108 subyek dan 73% subyek yang berada pada kategori depresi ringan.
2. Secara keseluruhan 89% subyek atau 362 mahasiswa masuk dalam kategori hubungan interpersonal tinggi. Prosentase pada kategori hubungan interpersonal sedang yaitu dengan prosentase 11% atau sebanyak 46 subyek dan 0% subyek yang berada pada kategori hubungan interpersonal rendah.
3. Berdasarkan hasil analisis data ditemukan pengaruh antara depresi terhadap hubungan interpersonal pada mahasiswa UIN Malang dengan nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka terdapat beberapa saran yang dapat diberikan dari proses dan hasil penelitian.

1. Pada Subjek Penelitian

Untuk subyek penelitian perlu pemahaman lebih mendalam tentang bagaimana cara dalam menghadapi suatu persoalan dan percaya bahwa segala sesuatu apapun memiliki jalan keluarnya sehingga dapat membentengi diri dari kecemasan terlebih depresi. Menghindari diri dari sifat mengeluh dan pesimis serta senantiasa berusaha mencari solusi dari setiap rintangan yang menghadang.

2. Peneliti Selanjutnya

Untuk peneitian yang akan datang akan lebih baik jika melihat potensi lain yang dapat menyebabkan depresi yang lebih bervariasi lagi sehingga akan menghasilkan data yang lebih beragam serta menggunakan subyek pada skala yang lebih besar dan beragam maka diharapkan data yang didapat akurat dan mampu menggambarkan keadaan benar-benar terjadi disuatu tempat atau lokasidibanding subyek yang hanya terbatas pada mahasiswa

DAFTAR PUSTAKA

- Aditomo, A. & Retnowati, S. 2004. *Perfeksionisme, harga diri, dan kecenderungan depresi pada remaja akhir*. Jurnal Psikologi
- Ahmadi, Dadi. 2008. *Interaksi Simbolik: Suatu Pengantar*. Jurnal Mediator Vol. 9, No. 2
- American College Health Association National College Health Assesment (ACHA-NCHA) Spring 2005 Reference Group Data Report (Abridged). Journal of American College Health. Volume 55. Pages 5-16. 2010
- Aprilia Ramadhani & Sofia Retnowati. 2013. Jurnal Psikologi, Vol.9 Nomor 2. Jurnal Fakultas Psikologi UGM.
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Aryani, Farida. 2016. *Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Makassar: Edukasi Mitra Grafika
- Azwar, S. (2007). *Reliabilitas Dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Direktorat Bina Farmasi Komunitas dan Klinik DITJEN Bina Kefarmasian dan Alat Kesehatan DEPKES RI. *Pharmaceutical Care untuk Penderita Gangguan Depresi*. 2007
- Dirgayunita, Aries. 2016. *Depresi: Ciri, Penyebab, dan Penanganannya*. Journal An-Nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi Vol.1, No. 1
- Don Dinkmayer, Sr, Gary D. McKay. *The parent's handbook. Systematic Trainig for Effective Parenting*. Step Publishers. 2008.
- Enjang AS. 2009. *Komunikasi Konseling*. Bandung: Nuansa.

- Furr, S.R., Westefeld, J.S., McConnell, G.N., & Jenkins, J.M. 2001. *Suicide and depression among college students: A decade later. Professional Psychology, Research and Practice*, 32, 97-100.
- Hafied Cangara, *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Jakarta: PT Raja Grafindo. Hal 34. 2011
- Hamadi, dkk. 2018. *Perbedaan Tingkat Stress pada Mahasiswa yang bekerja dan tidak bekerja di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang Fakultas Ekonomi Jurusan Manajemen Angkatan 2013*. Nursing News Vol. III, No. 1
- Handono, Oki Tri & Khoiruddin Bashori. 2013. *Jurnal Fakultas Psikologi* Vol. 1, No. 2, ISSN : 2303-114X
- Idrus, M. (2009). *Metode Penelitian Ilmu Sosial ; Pendekatan Kuantitatif Dan Kualitatif Edisi Kedua*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Jurnal Psikologi Komunikasi Ibu dan Anak Depresi pada Masa Remaja*. Vol. VIII Hal. 52 no.1. 2011
- Kaplan, HI, Saddock, BJ & Grabb, JA. *Kaplan-Sadock Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Prilaku Psikiatri Klinis*. Tangerang: Bina Rupa Aksara, 2010
- Kolb, B & Whishaw, I.Q. 2001. *An Introduction to Brain and Behavior*. New York: Worth Publisher
- Lubis, Namora Lumongga. *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2009
- Maidah, Destiana. 2013. *Self Injury pada Mahasiswa (Studi Kasus Mahasiswa Pelaku Self Injury)*. *Developmental and Clinical Psychology* Vol. 2, No. 1
- Maramis W.F., 2005. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa, Cetakan IX*. Airlangga University Press. Surabaya
- Markham, Suprpti Sumarmo. *Psikologi Klinis*. UI Press. 2008
- Nevid, Jeffrey S dkk. 2003. *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid I*. Erlangga: Jakarta

- Nevid, Jeffrey S dkk. 2003. *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid II*. Erlangga: Jakarta
- Piltre, Trace. 2012. *Logotherapy: Infusing Concelor Education With Meaningful Spirit*. International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy Vol. 4 No. 1
- Rumini, Sri & Siti Sundari. 2004. *Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya
- Rusdi Maslim. Buku Saku Diagnosis Gangguan Jiwa Rujukan Ringkas Dari PPDGJ-III dan DSM-5. Jakarta: FK Unika Atma Jaya. 2013
- Robert A Baron & Donn Bryne. *Psikologi Sosial edisi kesepuluh*. Jakarta: Erlangga. Hal.8. 2002
- Sadock Benjamin James, Sadock Virginia Alcott. 2007. Kaplan & Sadock Synopsis Of Psychiatry Behavioral Sciences/ Clinical Psyciatry. 10th Edition. New York: New York University School Of Medicine.
- Santoso, Meilany Budiarty dkk. 2010. *Kesehatan Mental dalam Perspektif Kehidupan Sosial*. Social Work Jurnal Vol. 6, No. 1
- Suci, R.R. 2009. *Perbedaan Self Regulation pada Mahasiswa yang bekerja dan Mahasiswa yang tidak bekerja*. Jurnal Vol. III, No. 2 Psikologi Universitas Paramadina Jakarta
- Surain Raaj Thanga Thurai dan Wayan Westa. *Tingkat Depresi di Kalangan Mahasiswa Kedokteran Universitas Udayana*. Intisari Sains Medis. Vol. 8 Hal.149. 2017
- Tulus, Winarsunu. 2010. *Statistik Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Press

LAMPIRAN



PETUNJUK Pengerjaan

Di bawah ini adalah gejala atau masalah yang terkadang dimiliki oleh seseorang. Silahkan baca satu per-satu dengan seksama kemudian berilah tanda silang (X) atau (√) pada salah satu kolom jawaban yang menggambarkan keadaan yang Anda alami atau yang mengganggu Anda dan membuat Anda tertekan di minggu ini, termasuk hari ini. Pilihan jawaban yang tersedia adalah sebagai berikut:

- 1 : TIDAK SAMA SEKALI 2 : JARANG
 3 : CUKUP SERING 4 : SERING
 5 : SERING SEKALI

No.	Pernyataan	1	2	3	4	5
1.	Saya takut tanpa alasan secara tiba-tiba					
2.	Saya merasa takut					
3.	Saya merasa mudah pingsan					
4.	Saya gugup					
5.	Jantung saya berdebar sangat kencang					
6.	Saya merasa gemetaran					
7.	Saya merasa was-was setiap saat					
8.	Saya merasakan sakit di bagian kepala					
9.	Saya merasa diteror					
10.	Saya tidak bisa berdiam diri karena gelisah					

11.	Saya merasa lelah dan tidak ada energi					
12.	Saya menyalahkan diri sendiri untuk banyak hal					
13.	Saya mudah menangis					
14.	Hilang ketertarikan pada hobi					
15.	Nafsu makan saya menurun					
16.	Saya sulit untuk tidur					
17.	Ketika tidur saya sering terbangun					
18.	Tidak ada harapan untuk masa depan saya					
19.	Saya merasa sedih					
20.	Saya merasa kesepian					
21.	Muncul pikiran untuk bunuh diri					
22.	Saya merasa hidup saya sempit dan terbelenggu					
23.	Saya mengkhawatirkan banyak hal					
24.	Saya tidak tertarik pada hal apapun					
25.	Saya merasa tidak berharga					

Lampiran 2. Lampiran skala hubungan interpersonal

Isilah identitas Anda dengan lengkap pada tempat yang sudah disediakan. Untuk nama diperbolehkan menuliskan inisial atau disingkat

Data dan jawaban yang diberikan terjamin kerahasiaannya.

Usia : L / P

Jurusan :

Semester :

PETUNJUK Pengerjaan

Di bawah ini ada beberapa pernyataan. Anda diminta untuk mengisi jawaban dengan memberi tanda silang (X) pada salah satu kolom jawaban yang menggambarkan keadaan yang saudara alami. Pilihan jawaban yang tersedia adalah sebagai berikut:

SS : Jika anda SANGAT SETUJU dengan pernyataan berikut

S : Jika anda SETUJU dengan pernyataan berikut

KS : Jika anda KURANG SETUJU dengan pernyataan berikut

TS : Jika anda TIDAK SETUJU dengan pernyataan berikut

STS : Jika anda SANGAT TIDAK SETUJU dengan pernyataan berikut

No.	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1.	Apapun pendapat yang dikatakan orang lain, saya menerimanya					
2.	Saya memulai pembicaraan dengan					

	Siapapun					
3.	Bagi saya berinteraksi dengan orang lain merupakan sebuah kebutuhan					
4.	Saya tidak segan menceritakan diri saya secara detail kepada orang lain					
5.	Saya akan bertanya jika teman saya terlihat murung					
6.	Saya tidak menghiraukan keadaan orang lain					
7.	Saya akan menolong orang lain jika diminta saja					
8.	Saya akan menghindari jika orang lain mengajak saya bicara					
9.	Saya meyakini setiap orang mempunyai hak untuk berpendapat					
10.	Saya hanya menerima jika pendapat orang lain sama dengan saya					
11.	Saya enggan membantu orang lain					
12.	Saya yakin pendapat saya lebih baik dari pendapat orang lain					
13.	Saya tak segan memberikan pujian pada orang lain					
14.	Saya menerima pendapat orang lain					

	walaupun berbeda dengan pendapat saya					
15.	Saya sulit berbaur dengan orang lain					
16.	Saya sulit untuk menceritakan diri saya kepada orang lain					
17.	Saya selalu mengontrol diri ketika di depan umum					
18.	Saya berusaha agar tingkah laku saya tidak mengganggu orang lain					
19.	Jika ada masalah saya memilih untuk memendamnya sendiri					
20.	Saya menolak pendapat orang lain jika tidak sesuai kehendak saya					
21.	Saya sering memotong pembicaraan saat orang lain sedang menyampaikan pendapat					
22.	Saya suka menceritakan kejelekan orang lain					
23.	Saya selalu melampiaskan amarah apapun keadaannya					
24.	Saya tidak peduli jika orang lain tersinggung dengan perilaku saya					
25.	Saya menghibur teman saya jika ia					

	bersedih					
26.	Saya dapat mencurahkan permasalahan saya kepada orang lain					
27.	Saya akan membantu teman saya yang sedang kesulitan					
28.	Saya akan mendengarkan dengan penuh perhatian saat orang lain menyatakan pendapat					
29.	Saya memberikan solusi jika teman saya sedang dalam masalah					
30.	Saya senang berada dikeramaian					

Lampiran 3. Lampiran hasil analisis data

Reliabilitas**Reliabilitas Depresi**

Cronbach's Alpha	N of Items
.878	25

Reliabilitas Hubungan Interpersonal

Cronbach's Alpha	N of Items
.874	30

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Depresi	hubunganinterpersonal
N		408	408
Normal Parameters ^a	Mean	50.3652	107.2794
	Std. Deviation	1.19041E1	12.05252
Most Differences	Extreme Absolute	.099	.048
	Positive	.099	.048
	Negative	-.038	-.033
Kolmogorov-Smirnov Z		1.993	.979
Asymp. Sig. (2-tailed)		.001	.293

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
hubungan interpersonal * depresi	Between Groups	(Combined)	13327.784	57	233.821	1.787	.001
		Linearity	4720.240	1	4720.240	36.076	.000
		Deviation from Linearity	8607.544	56	153.706	1.175	.196
	Within Groups		45794.363	350	130.841		
	Total		59122.147	407			

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	121.688	2.494		48.785	.000
	Depresi	-.286	.048	-.283	-5.935	.000

a. Dependent Variable: hubunganinterpersonal

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.283 ^a	.080	.078	11.57561

**DEPRESI DAN IMPLIKASINYA TERHADAP HUBUNGAN
INTERPERSONAL PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI (UIN) MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

Fikril Islam

Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M. Si

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

E-mail : fikrilis11@gmail.com, 089618200850

Abstrak. Setiap individu harus mampu melakukan penyesuaian dan berbaur dengan lingkungannya, agar siap menghadapi kondisi yang mungkin tidak seperti biasanya. Jika seseorang gagal dalam menyesuaikan diri, maka bukan tidak mungkin ia akan terhantam rintangan. Rintangan seperti ini seolah menjadi titik awal dari persoalan lain yang lebih besar, ujian hidup dapat menjadi stressor ataupun pemicu dari gangguan fisik ataupun psikis seseorang salah satunya adalah depresi. Dalam hal ini membina dan menjalin suatu hubungan yang baik dengan orang lain sebagai bentuk kebutuhan manusia yang merupakan makhluk sosial juga diharapkan dapat menghasilkan sebuah dukungan sosial untuk menghadapi stressor depresi. Depresi dimaksud merupakan sebuah keadaan menyedihkan yang dihasilkan oleh pikiran dengan tujuan untuk mendapatkan hal yang diinginkan dan juga dipicu oleh beberapa hal yang menakuti diri. Sedangkan hubungan interpersonal dapat didefinisikan sebagai komunikasi yang berbentuk tatap muka, interaksi antar individu, verbal maupun kerjasama sehingga muncul kesadaran bahwasanya terdapat kepentingan yang sama diantara dua orang yang berkomunikasi tersebut. Selanjutnya tujuan penelitian ini adalah 1) untuk mengidentifikasi tingkat depresi yang terjadi pada mahasiswa UIN Malang; 2) untuk menelusuri tingkat hubungan interpersonal yang terjadi pada mahasiswa UIN Malang; dan 3) untuk mengetahui pengaruh depresi terhadap hubungan interpersonal. Sementara Jenis penelitian yang dihadirkan adalah penelitian kuantitatif non-eksperimen dengan metode survey. Subyek pada penelitian ini terdiri dari mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang sebanyak 400 responden yang penentuan besarnya menggunakan tabel populasi oleh Krejcie dan Morgan. Metode pengambilan data menggunakan skala likert dengan variabel Depresi yang telah diuji validitasnya, melalui reliabilitas 0.878 demikian juga dengan variabel hubungan interpersonal yang memiliki reliabilitas 0.878. Berdasarkan paparan data di atas, maka hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai sig $0.000 < 0.05$ dan kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat sebesar -0.283 sehingga dapat disimpulkan bahwa depresi berpengaruh negatif terhadap hubungan interpersonal. Dengan kata lain, apabila tingkat depresi meningkat maka akan diikuti dengan penurunan hubungan interpersonal.

Kata kunci : Depresi dan Implikasinya, Hubungan Interpersonal

PENDAHULUAN

Manusia pada hakikatnya merupakan makhluk sosial yang senantiasa membutuhkan kehadiran dan interaksi dengan orang lain sebagai manifestasi

dalam membentuk suatu hubungan interpersonal, bersosialisasi, dan memenuhi berbagai kebutuhan (Onong Uchana Effendy, 2002: 8). Hal ini sejalan dengan penjabaran oleh Abraham Maslow, pelopor psikologi humanistik yang menyatakan bahwa manusia mempunyai kebutuhan sosial, termasuk kasih sayang, penerimaan oleh masyarakat, keanggotaan kelompok dan kesetiakawanan (S. Munandar, 2001: 104). Kehadiran orang lain dibutuhkan seorang individu terlebih ketika berada dalam suatu tekanan atau saat memikul beban yang besar karena pada situasi seperti ini dapat memicu kecemasan (*anxiety producing situations*) yang kemudian akan memunculkan kebutuhan akan kasih sayang (Stanley Schacter, 1959).

Manusia dibentuk oleh suatu keberagaman, baik bahasa, cara berbicara, maupun bakat yang dimiliki begitupula dengan cara mereka memandang keadaan, kekuatan dalam menghadapi rintangan (Rakhmat, 2008: 99). Bisa saja bagi sebagian orang umpatan merupakan hal yang biasa, namun bagi sebagian yang lain hal tersebut merupakan tindakan yang menyedihkan dan bahkan dianggap sebagai bentuk intimidasi. Manusia yang hidup dalam keberagaman tentunya tak dapat memperlakukan segala sesuatu harus sesuai dengan dirinya ataupun ingin diperlakukan seperti yang diinginkan saja. Setiap individu harus mampu melakukan penyesuaian dan berbaur dengan lingkungan agar siap menghadapi keadaan yang mungkin tidak seperti biasanya. Bilamana seseorang gagal dalam menyesuaikan diri maka bukan tidak mungkin ia akan terhantam oleh rintangan. Permasalahan seperti ini seolah menjadi titik awal dari permasalahan lain yang lebih besar, ujian hidup dapat menjadi stressor ataupun pemicu dari gangguan fisik ataupun psikis seseorang salah satunya adalah depresi.

Depresi menurut Kaplan (2010) di definisikan sebagai saat dimana fungsi manusia terganggu dengan ditandai dengan berubahnya perasaan seseorang disertai suatu gejala yang berdampak pada perubahan perilakunya seperti pola tidur, terganggunya nafsu makan, gerak tubuh, sulit berkonsentrasi, mudah lelah dan putus asa, serta mampu mengarah pada perilaku bunuh diri. Dalam definisi lain depresi dipandang sebagai sebuah respon dari beban hidup yang menekan. Diantaranya adalah kegagalan dalam pekerjaan, mengidap suatu penyakit, kehilangan seseorang atau figur yang disayangi, ataupun penuaan. Sama halnya dengan Francis Bacon yang menyatakan bahwa depresi ialah sebuah keadaan menyedihkan yang dihasilkan oleh pikiran dengan tujuan untuk mendapatkan hal yang diinginkan dan juga dipicu oleh beberapa hal yang menakuti diri. Depresi tergolong masalah pribadi dan juga sosial yang cukup signifikan. Depresi identik dengan masalah pada afek atau gangguan afektif (*mood*), hal tersebut dilihat dari gejala yang sering muncul pada kebanyakan kasus seperti seseorang yang terus menerus merasakan senang (*manik*) ataupun seorang yang sepanjang waktu merasakan kesedihan.

Depresi dapat terjadi pada siapapun tidak memandang berapa usia seseorang dan status sosialnya, berikut beberapa faktor yang dapat menjadi pemicu dari depresi yaitu (1) Faktor biologis, yang dapat dilihat dari gangguan pada sistem neurokimia dan ketidakseimbangan hormonal di otak seperti norepinephrin, serotonin dan dopamine (Kaplan dkk, 2010); (2) Faktor genetika, genetika menjadi salah satu faktor pemicu depresi keturunan dari orang tua

penderita depresi memiliki 40% peluang untuk menderita gangguan yang sama; (3) Faktor psikologis, tekanan dari dalam diri tiap individu menjadi salah satu pemicu seseorang menderita depresi, ketidakmampuan seseorang dalam melakukan manajemen emosi terlebih ketika berada dalam situasi yang sulit ataupun mendapat tekanan dapat menjadi salah satu stressor depresi.

Pengembangan hubungan interpersonal dapat menjadi salah satu cara seseorang ketika berada dalam situasi yang tidak menyenangkan, kebutuhan untuk menjalin hubungan dengan orang lain, berkomunikasi, dan saling berbagi akan semakin masif ketika seseorang sedang memikul beban ataupun menghadapi tekanan. Hubungan interpersonal adalah cermin nyata mengenai situasi sesungguhnya yang terjadi dalam masyarakat. Di hubungan interpersonal hidup didalamnya individu yang beragam secara sadar berbaur, berinteraksi, dan berkelompok. Dalam hubungan interpersonal manusia tidak luput dari melakukan hubungan interpersonal. Interpersonal sendiri dipandang sebagai proses komunikasi yang berlangsung antara dua orang atau lebih dengan melakukan tatap muka (Wisnuwardhani dan Mashoedi, 2012: 117). Sebagai makhluk sosial manusia memerlukan kehadiran orang lain untuk menjalin suatu interaksi, hubungan, dan persahabatan sehingga seorang individu sulit mendapatkan rasa bahagia ketika ia tidak melakukan interaksi dan menjalin hubungan dengan orang lain oleh karenanya manusia akan cenderung membina hubungan yang baik dengan orang-orang dilingkungan tempat ia tinggal, menetap, dan bekerja (Vemmylia, 2009:28).

Hubungan interpersonal adalah hubungan diluar diri atau sering juga diidentikkan dengan penyesuaian dengan orang lain. Menurut Agus Sujanto hubungan interpersonal adalah hubungan yang terdiri dari dua orang atau lebih yang saling ketergantungan satu sama lain. ketika seseorang akan menjalin sebuah hubungan dengan orang lain biasanya akan terlebih dahulu melakukan penilaian atas orang yang dituju. Jadi, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang menjalin sebuah hubungan interpersonal pada dasarnya sedang melakukan penilaian terhadap orang lain jika tidak terdapat kesesuaian terhadap orang tersebut maka ia cenderung akan menghindar untuk berinteraksi lagi dengan orang tersebut ataupun juga ketika seorang yang melakukan interaksi interpersonal namun tidak menemukan kecocokan antara dirinya dengan orang lain maka bukan tidak mungkin ia akan lebih memilih untuk tidak melakukan interaksi sama sekali.

Mahasiswa yang sedang dalam masa peralihan atau masa pencarian jati diri sangat rentan sekali untuk mengalami depresi karena mahasiswa dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan berbagai aktivitas dan kegiatan yang padat baik kegiatan akademik, ekstrakurikuler ataupun yang memulai untuk bekerja dan meniti karir, terlebih bagi mahasiswa yang telah memasuki semester akhir ataupun yang sedang dalam proses pengerjaan tugas akhir yang sangat membutuhkan kemampuan manajemen emosi dan manajemen waktu yang baik. Disamping itu mahasiswa berperan sebagai agent of change dalam kehidupan bermasyarakat yang dengan kata lain bahwa dilingkungan sosial harapan yang disandarkan kepada mahasiswa tidak hanya pada kompetensi intelektual melainkan pula pada kemampuan sosialnya sehingga disamping mempunyai dalam spesialisasi dibidang keilmuan masing-masing mahasiswa diharapkan pula dapat

membuat perubahan dilingkungan tempat mereka tinggal. Dua peran yang diemban oleh mahasiswa ini yang kemudian dapat menjadi pemicu gangguan depresi. Situasi dan keadaan yang demikian menjadi tantangan tersendiri bagi tiap individu khususnya mahasiswa dalam hal mengoptimalkan kemampuan berinteraksi dan membentuk suatu jalinan hubungan yang baik dengan orang lain karena hubungan interpersonal yang baik dapat menjadi salah satu faktor penunjang kesuksesan seseorang dalam mengaktualisasikan dirinya (Asmadi, 2008).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimen dengan metode survey. Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang adapun untuk pengambilan sampelnya dengan menggunakan teknik random sampling. Penentuan besaran sampel menggunakan tabel jumlah sampel berdasarkan populasi oleh Krejcie dan Morgan (1970) dalam Juliansyah Noor (2011: 160-161) sampel yang digunakan berjumlah 375 dari mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, namun dalam hal ini peneliti memilih untuk mengambil sampel sebanyak 400 untuk meminimalisir error yang terjadi saat pelaksanaan penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi. Adapun skala psikologi yang digunakan dalam penelitian ini meliputi skala depresi dan hubungan interpersonal. Pada penelitian ini untuk mengukur tingkat dan kecenderungan depresi menggunakan Hopkins Symptom Checklist, sebuah alat pengukuran depresi yang terdiri dari 25 buah pernyataan sedangkan pengukuran tingkat hubungan interpersonal dengan menggunakan The Henderer-Harrison Interpersonal Relations Scale yang terdiri dari 30 buah aitem. Untuk menguji hipotesis yang diujikan akan digunakan teknik analisis data ANOVA dengan bantuan program SPSS for Windows.

Hasil

Hasil Deskriptif Tingkat Depresi

Kategorisasi	Frekuensi	Prosentase
Tinggi	3	1%
Sedang	108	26%
Rendah	297	73%
Total	408	100%

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil sebesar 1% mahasiswa dalam kategori tinggi atau sebanyak 3 mahasiswa, 26% mahasiswa dalam kategori sedang dengan frekuensi sebanyak 108 mahasiswa dan 73% mahasiswa dalam kategori rendah atau sebanyak 297 mahasiswa. Sehingga hasil di atas menunjukkan bahwasanya mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebagian besar berada pada kategori rendah dalam depresi.

Hasil Deskriptif Tingkat Hubungan Interpersonal

Kategorisasi	Frekuensi	Prosentase
Tinggi	362	89%
Sedang	46	11%
Rendah	0	0%
Total	408	100%

Hasil analisis data diatas yaitu menunjukkan bahwasanya mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mayoritas memiliki hubungan interpersonal yang tinggi. Adapun perinciannya diperoleh prosentase sebesar 89% mahasiswa dalam kategori tinggi atau sebanyak 362 mahasiswa, 11% mahasiswa dalam kategori sedang dengan frekuensi sebanyak 46 mahasiswa dan 0% mahasiswa dalam kategori rendah yang artinya bahwa tidak terdapat mahasiswa dalam kategori rendah.

Hasil Uji ANOVA

ANOVA	Sig.
Linearity	.000

Hasil dari uji linieritas diperoleh data bahwa nilai sig. sebesar $0.000 < 0.05$, artinya depresi mempunyai pengaruh negatif yang signifikan terhadap hubungan interpersonal pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sehingga H_1 diterima dan H_0 ditolak.

PEMBAHASAN

Kata depresi bukanlah merupakan hal yang asing bagi masyarakat karena gangguan ini dapat dialami seluruh usia dan menyerang berbagai lapisan masyarakat. Pada mahasiswa yang mengalami masa transisi dari iklim sekolah menuju iklim baru di universitas yang tentunya dengan cara dan metode pembelajaran yang berbeda daripada sebelumnya, teman baru, atau bahkan perpisahan dengan keluarga dapat menjadi stressor depresi.

Depresi semakin menjadi masalah kesehatan mental yang serius dan mengkhawatirkan, depresi bisa menyerang siapapun baik anak-anak, remaja, orang dewasa atau bahkan lansia. Depresi tidak hanya dialami oleh orang-orang dengan status sosial rendah karena seorang dengan status sosial tinggi belum tentu terbebas dari gangguan afek ini (Stanley&Gauntlett, 2007).

Melalui paparan analisa data penelitian dapat dilihat bahwa tingkat depresi pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang diperoleh tingkat depresi yang berbeda-beda. Perinciannya ialah dari 408 mahasiswa yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, mayoritas mahasiswa UIN Malang memiliki tingkat depresi dengan kategori rendah. Hanya beberapa subyek saja yang memiliki tingkat depresi tinggi dan sedang.

Perbedaan tingkat depresi dipengaruhi oleh beberapa factor seperti yang dikemukakan oleh Kaplan (2010) yaitu factor biologis, factor genetika, factor

psikologis yang meliputi kepribadian, harga diri, peristiwa yang menekan, lingkungan dan pola asuh. Gejala dari depresi dapat dilihat dari beberapa simtom yang telah disebutkan oleh Aaron Beck (2006), di antaranya adalah simptom emosional, simptom kognitif, simptom motivasional, dan simtom fisik.

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat depresi pada kategori rendah dengan prosentase sebesar 73%. Prosentase tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa UIN Malang mampu mengontrol emosi dengan baik, mampu menggunakan kemampuan kognisi, dan sebagian dari mereka memiliki motivasi. Adapun mengenai kategorisasi tingkatan hubungan interpersonal adalah untuk kategori tingkat tinggi diperoleh sebanyak 362 subyek dengan prosentase sebesar 89%. Kategori tingkat sedang berjumlah 46 subyek atau dengan prosentase 11%. dan pada kategori rendah adalah 0%.

Data di atas memaparkan bahwa tingkat hubungan interpersonal mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berbeda-beda. Dari 408 mahasiswa yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, terdapat 362 subyek dengan prosentase sebesar 89% yang memiliki tingkat kategori tinggi pada hubungan interpersonalnya. Perbedaan tingkat hubungan interpersonal tersebut disebabkan oleh beberapa factor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi adalah kebutuhan untuk berinteraksi dan pengaruh perasaan. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi adalah kedekatan, daya tarik fisik, kesamaan, kemampuan, dan kesukaan secara timbale balik. Akan tetapi, menurut Yosep (2007: 233) ada salah satu faktor terpenting yang bisa menumbuhkan terjadinya hubungan interpersonal, yaitu faktor saling membutuhkan informasi, pengajaran, nasihat, bantuan, dan pengertian dari orang lain.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas tingkat kategori hubungan interpersonal mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat hubungan interpersonal tinggi dengan skor 89%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sudah bisa terbuka dengan lingkungannya, berfikir dan bersikap positif dengan orang lain, memiliki rasa menghargai orang lain dan dapat memberikan dukungan serta semangat terhadap sesama.

Berdasarkan hasil uji linieritas diperoleh nilai signifikan sebesar 0.000. Melalui hasil perhitungan tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai signifikan sebesar $0.000 < 0.05$ yang artinya bahwa data tersebut linier sehingga dapat disimpulkan bahwasanya terdapat pengaruh antara depresi terhadap hubungan interpersonal mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

KESIMPULAN

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah seseorang yang mengalami depresi baik ringan, sedang, maupun tinggi maka akan berimplikasi pada aktivitas sosialnya yaitu terganggunya interaksi antar individu. Hal itu didasarkan pada data penelitian yang secara keseluruhan menunjukkan bahwa sebesar 1% subyek masuk dalam kategori depresi tinggi. Prosentase pada kategori depresi sedang

yaitu dengan prosentase 26% atau sebanyak 108 subyek dan sebesar 73% yang merupakan mayoritas subyek berada pada kategori depresi ringan.

Data tingkat hubungan interpersonal juga diperoleh prosentase keseluruhan sebesar 89% subyek atau 362 mahasiswa masuk dalam kategori hubungan interpersonal tinggi. Prosentase pada kategori hubungan interpersonal sedang yaitu dengan prosentase 11% atau sebanyak 46 subyek dan 0% subyek yang berada pada kategori hubungan interpersonal rendah. Adapun hasil analisis untuk melihat linieritas hasil penelitian ditemukan pengaruh antara depresi terhadap hubungan interpersonal pada mahasiswa UIN Malang dengan nilai signifikan sebesar $0,000 < 0.05$ yang artinya terdapat pengaruh negatif dari depresi terhadap hubungan interpersonal.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmadi. 2008. *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Beck. Aaron T. 2006. *Depression Causes and Treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press
- Effendy, Onong Uchana. 2002. *Ilmu Komunikasi Teori dan Praktek*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Kaplan, HI, Saddock, BJ & Grabb, JA. *Kaplan-Sadock Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Prilaku Psikiatri Klinis*. 2010. Tangerang: Bina Rupa Aksara.
- Munandar, Sunyoto. 2001. *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: Universitas Indonesia
- Noor, Juliansyah. 2011. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Predana Media Group
- Rakhmat, Jalaludin. 2008. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosda Karya
- Schacter, Stanley. 1959. *The Psychology of Affiliation*. Stanford, CA: Stanford University
- Stanley, Mickey., & Beare, Patricia Gauntlett. 2007. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Edisi 2. Jakarta: EGC
- Vemmylia. 2009. *Pengaruh Hubungan Interpersonal dan Lingkungan Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan pada PT. PLN Cabang Binjai Medan*. Universitas Sumatera Utara. Skripsi
- Wisnuwardhani dan Mashoedi. 2012. *Hubungan Interpersonal*. Jakarta: Salemba Humanika
- Yosep, Iyus. 2007. *Keperawatan Jiwa*. Bandung: PT Refika Aditama

LAMPIRAN



Lampiran 1. Lampiran skala depresi

Isilah identitas Anda dengan lengkap pada tempat yang sudah disediakan, Anda dapat memberi tanda (x) atau (√) pada kolom jawaban yang sesuai dengan diri Anda.

Data dan jawaban yang diberikan terjamin kerahasiaanya.

Usia :

Jurusan : L P

Semester :

Nilai rata-rata persemester :

i. Dimana tempat domisi/ tempat tinggal Anda ?

Dirumah Dipondok Dikost Dikontrakan

ii. Dimana Anda menghabiskan masa kecil ?

Kota Besar Perkotaan Pedesaan

iii. Status dalam Keluarga ?

Anak Tunggal Anak Pertama

Anak Tengah Anak Bungsu

iv. Dengan siapa Anda tinggal ?

Ibu saja Ayah saja Keduanya

v. Kepada siapa Anda lebih nyaman berkeluh kesah ?

Ibu Ayah Keduanya

PETUNJUK Pengerjaan

Di bawah ini adalah gejala atau masalah yang terkadang dimiliki oleh seseorang. Silahkan baca satu per-satu dengan seksama kemudian berilah tanda silang (X) atau (√) pada salah satu kolom jawaban yang menggambarkan keadaan yang Anda alami atau yang mengganggu Anda dan membuat Anda tertekan di minggu ini, termasuk hari ini. Pilihan jawaban yang tersedia adalah sebagai berikut:

- 1 : TIDAK SAMA SEKALI 2 : JARANG
 3 : CUKUP SERING 4 : SERING
 5 : SERING SEKALI

No.	Pernyataan	1	2	3	4	5
1.	Saya takut tanpa alasan secara tiba-tiba					
2.	Saya merasa takut					
3.	Saya merasa mudah pingsan					
4.	Saya gugup					
5.	Jantung saya berdebar sangat kencang					
6.	Saya merasa gemetaran					
7.	Saya merasa was-was setiap saat					
8.	Saya merasakan sakit di bagian kepala					
9.	Saya merasa diteror					
10.	Saya tidak bisa berdiam diri karena gelisah					

11.	Saya merasa lelah dan tidak ada energi					
12.	Saya menyalahkan diri sendiri untuk banyak hal					
13.	Saya mudah menangis					
14.	Hilang ketertarikan pada hobi					
15.	Nafsu makan saya menurun					
16.	Saya sulit untuk tidur					
17.	Ketika tidur saya sering terbangun					
18.	Tidak ada harapan untuk masa depan saya					
19.	Saya merasa sedih					
20.	Saya merasa kesepian					
21.	Muncul pikiran untuk bunuh diri					
22.	Saya merasa hidup saya sempit dan terbelenggu					
23.	Saya mengkhawatirkan banyak hal					
24.	Saya tidak tertarik pada hal apapun					
25.	Saya merasa tidak berharga					

Lampiran 2. Lampiran skala hubungan interpersonal

Isilah identitas Anda dengan lengkap pada tempat yang sudah disediakan. Untuk nama diperbolehkan menuliskan inisial atau disingkat

Data dan jawaban yang diberikan terjamin kerahasiaannya.

Usia : L / P

Jurusan :

Semester :

PETUNJUK Pengerjaan

Di bawah ini ada beberapa pernyataan. Anda diminta untuk mengisi jawaban dengan memberi tanda silang (X) pada salah satu kolom jawaban yang menggambarkan keadaan yang saudara alami. Pilihan jawaban yang tersedia adalah sebagai berikut:

SS : Jika anda SANGAT SETUJU dengan pernyataan berikut

S : Jika anda SETUJU dengan pernyataan berikut

KS : Jika anda KURANG SETUJU dengan pernyataan berikut

TS : Jika anda TIDAK SETUJU dengan pernyataan berikut

STS : Jika anda SANGAT TIDAK SETUJU dengan pernyataan berikut

No.	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1.	Apapun pendapat yang dikatakan orang lain, saya menerimanya					
2.	Saya memulai pembicaraan dengan					

	siapapun					
3.	Bagi saya berinteraksi dengan orang lain merupakan sebuah kebutuhan					
4.	Saya tidak segan menceritakan diri saya secara detail kepada orang lain					
5.	Saya akan bertanya jika teman saya terlihat murung					
6.	Saya tidak menghiraukan keadaan orang lain					
7.	Saya akan menolong orang lain jika diminta saja					
8.	Saya akan menghindari jika orang lain mengajak saya bicara					
9.	Saya meyakini setiap orang mempunyai hak untuk berpendapat					
10.	Saya hanya menerima jika pendapat orang lain sama dengan saya					
11.	Saya enggan membantu orang lain					
12.	Saya yakin pendapat saya lebih baik dari pendapat orang lain					
13.	Saya tak segan memberikan pujian pada orang lain					
14.	Saya menerima pendapat orang lain					

	walaupun berbeda dengan pendapat saya					
15.	Saya sulit berbaur dengan orang lain					
16.	Saya sulit untuk menceritakan diri saya kepada orang lain					
17.	Saya selalu mengontrol diri ketika di depan umum					
18.	Saya berusaha agar tingkah laku saya tidak mengganggu orang lain					
19.	Jika ada masalah saya memilih untuk memendamnya sendiri					
20.	Saya menolak pendapat orang lain jika tidak sesuai kehendak saya					
21.	Saya sering memotong pembicaraan saat orang lain sedang menyampaikan pendapat					
22.	Saya suka menceritakan kejelekan orang lain					
23.	Saya selalu melampiaskan amarah apapun keadaannya					
24.	Saya tidak peduli jika orang lain tersinggung dengan perilaku saya					
25.	Saya menghibur teman saya jika ia					

	bersedih					
26.	Saya dapat mencurahkan permasalahan saya kepada orang lain					
27.	Saya akan membantu teman saya yang sedang kesulitan					
28.	Saya akan mendengarkan dengan penuh perhatian saat orang lain menyatakan pendapat					
29.	Saya memberikan solusi jika teman saya sedang dalam masalah					
30.	Saya senang berada dikeramaian					

Lampiran 3. Lampiran hasil analisis data

Reliabilitas

Reliabilitas Depresi

Cronbach's Alpha	N of Items
.878	25

Reliabilitas Hubungan Interpersonal

Cronbach's Alpha	N of Items
.874	30

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		depresi	hubunganinterpersonal
N		408	408
Normal Parameters ^a	Mean	50.3652	107.2794
	Std. Deviation	1.19041E1	12.05252
Most Differences	Extreme Absolute	.099	.048
	Positive	.099	.048
	Negative	-.038	-.033
Kolmogorov-Smirnov Z		1.993	.979
Asymp. Sig. (2-tailed)		.001	.293

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
hubungan interpersonal * depresi	Between Groups	(Combined)	13327.784	57	233.821	1.787	.001
		Linearity	4720.240	1	4720.240	36.076	.000
		Deviation from Linearity	8607.544	56	153.706	1.175	.196
	Within Groups		45794.363	350	130.841		
	Total		59122.147	407			

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	121.688	2.494		48.785	.000
	Depresi	-.286	.048	-.283	-5.935	.000

a. Dependent Variable: hubunganinterpersonal

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.283 ^a	.080	.078	11.57561

**DEPRESI DAN IMPLIKASINYA TERHADAP HUBUNGAN
INTERPERSONAL PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI (UIN) MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

Fikril Islam

Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M. Si

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

E-mail : fikrilis11@gmail.com, 089618200850

Abstrak. Setiap individu harus mampu melakukan penyesuaian dan berbaur dengan lingkungannya, agar siap menghadapi kondisi yang mungkin tidak seperti biasanya. Jika seseorang gagal dalam menyesuaikan diri, maka bukan tidak mungkin ia akan terhantam rintangan. Rintangan seperti ini seolah menjadi titik awal dari persoalan lain yang lebih besar, ujian hidup dapat menjadi stressor ataupun pemicu dari gangguan fisik ataupun psikis seseorang salah satunya adalah depresi. Dalam hal ini membina dan menjalin suatu hubungan yang baik dengan orang lain sebagai bentuk kebutuhan manusia yang merupakan makhluk sosial juga diharapkan dapat menghasilkan sebuah dukungan sosial untuk menghadapi stressor depresi. Depresi dimaksud merupakan sebuah keadaan menyedihkan yang dihasilkan oleh pikiran dengan tujuan untuk mendapatkan hal yang diinginkan dan juga dipicu oleh beberapa hal yang menakuti diri. Sedangkan hubungan interpersonal dapat didefinisikan sebagai komunikasi yang berbentuk tatap muka, interaksi antar individu, verbal maupun kerjasama sehingga muncul kesadaran bahwasanya terdapat kepentingan yang sama diantara dua orang yang berkomunikasi tersebut. Selanjutnya tujuan penelitian ini adalah 1) untuk mengidentifikasi tingkat depresi yang terjadi pada mahasiswa UIN Malang; 2) untuk menelusuri tingkat hubungan interpersonal yang terjadi pada mahasiswa UIN Malang; dan 3) untuk mengetahui pengaruh depresi terhadap hubungan interpersonal. Sementara Jenis penelitian yang dihadirkan adalah penelitian kuantitatif non-eksperimen dengan metode survey. Subyek pada penelitian ini terdiri dari mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang sebanyak 400 responden yang penentuan besarnya menggunakan tabel populasi oleh Krejcie dan Morgan. Metode pengambilan data menggunakan skala likert dengan variabel Depresi yang telah diuji validitasnya, melalui reliabilitas 0.878 demikian juga dengan variabel hubungan interpersonal yang memiliki reliabilitas 0.878. Berdasarkan paparan data di atas, maka hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai sig $0.000 < 0.05$ dan kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat sebesar -0.283 sehingga dapat disimpulkan bahwa depresi berpengaruh negatif terhadap hubungan interpersonal. Dengan kata lain, apabila tingkat depresi meningkat maka akan diikuti dengan penurunan hubungan interpersonal.

Kata kunci : Depresi dan Implikasinya, Hubungan Interpersonal

PENDAHULUAN

Manusia pada hakikatnya merupakan makhluk sosial yang senantiasa membutuhkan kehadiran dan interaksi dengan orang lain sebagai manifestasi

dalam membentuk suatu hubungan interpersonal, bersosialisasi, dan memenuhi berbagai kebutuhan (Onong Uchana Effendy, 2002: 8). Hal ini sejalan dengan penjabaran oleh Abraham Maslow, pelopor psikologi humanistik yang menyatakan bahwa manusia mempunyai kebutuhan sosial, termasuk kasih sayang, penerimaan oleh masyarakat, keanggotaan kelompok dan kesetiakawanan (S. Munandar, 2001: 104). Kehadiran orang lain dibutuhkan seorang individu terlebih ketika berada dalam suatu tekanan atau saat memikul beban yang besar karena pada situasi seperti ini dapat memicu kecemasan (*anxiety producing situations*) yang kemudian akan memunculkan kebutuhan akan kasih sayang (Stanley Schacter, 1959).

Manusia dibentuk oleh suatu keberagaman, baik bahasa, cara berbicara, maupun bakat yang dimiliki begitupula dengan cara mereka memandang keadaan, kekuatan dalam menghadapi rintangan (Rakhmat, 2008: 99). Bisa saja bagi sebagian orang umpatan merupakan hal yang biasa, namun bagi sebagian yang lain hal tersebut merupakan tindakan yang menyedihkan dan bahkan dianggap sebagai bentuk intimidasi. Manusia yang hidup dalam keberagaman tentunya tak dapat memperlakukan segala sesuatu harus sesuai dengan dirinya ataupun ingin diperlakukan seperti yang diinginkan saja. Setiap individu harus mampu melakukan penyesuaian dan berbaur dengan lingkungan agar siap menghadapi keadaan yang mungkin tidak seperti biasanya. Bilamana seseorang gagal dalam menyesuaikan diri maka bukan tidak mungkin ia akan terhantam oleh rintangan. Permasalahan seperti ini seolah menjadi titik awal dari permasalahan lain yang lebih besar, ujian hidup dapat menjadi stressor ataupun pemicu dari gangguan fisik ataupun psikis seseorang salah satunya adalah depresi.

Depresi menurut Kaplan (2010) di definisikan sebagai saat dimana fungsi manusia terganggu dengan ditandai dengan berubahnya perasaan seseorang disertai suatu gejala yang berdampak pada perubahan perilakunya seperti pola tidur, terganggunya nafsu makan, gerak tubuh, sulit berkonsentrasi, mudah lelah dan putus asa, serta mampu mengarah pada perilaku bunuh diri. Dalam definisi lain depresi dipandang sebagai sebuah respon dari beban hidup yang menekan. Diantaranya adalah kegagalan dalam pekerjaan, mengidap suatu penyakit, kehilangan seseorang atau figur yang disayangi, ataupun penuaan. Sama halnya dengan Francis Bacon yang menyatakan bahwa depresi ialah sebuah keadaan menyedihkan yang dihasilkan oleh pikiran dengan tujuan untuk mendapatkan hal yang diinginkan dan juga dipicu oleh beberapa hal yang menakuti diri. Depresi tergolong masalah pribadi dan juga sosial yang cukup signifikan. Depresi identik dengan masalah pada afek atau gangguan afektif (*mood*), hal tersebut dilihat dari gejala yang sering muncul pada kebanyakan kasus seperti seseorang yang terus menerus merasakan senang (*manik*) ataupun seorang yang sepanjang waktu merasakan kesedihan.

Depresi dapat terjadi pada siapapun tidak memandang berapa usia seseorang dan status sosialnya, berikut beberapa faktor yang dapat menjadi pemicu dari depresi yaitu (1) Faktor biologis, yang dapat dilihat dari gangguan pada sistem neurokimia dan ketidakseimbangan hormonal di otak seperti norepinefrin, serotonin dan dopamine (Kaplan dkk, 2010); (2) Faktor genetika, genetika menjadi salah satu faktor pemicu depresi keturunan dari orang tua

penderita depresi memiliki 40% peluang untuk menderita gangguan yang sama; (3) Faktor psikologis, tekanan dari dalam diri tiap individu menjadi salah satu pemicu seseorang menderita depresi, ketidakmampuan seseorang dalam melakukan manajemen emosi terlebih ketika berada dalam situasi yang sulit ataupun mendapat tekanan dapat menjadi salah satu stressor depresi.

Pengembangan hubungan interpersonal dapat menjadi salah satu cara seseorang ketika berada dalam situasi yang tidak menyenangkan, kebutuhan untuk menjalin hubungan dengan orang lain, berkomunikasi, dan saling berbagi akan semakin masif ketika seseorang sedang memikul beban ataupun menghadapi tekanan. Hubungan interpersonal adalah cermin nyata mengenai situasi sesungguhnya yang terjadi dalam masyarakat. Di hubungan interpersonal hidup didalamnya individu yang beragam secara sadar berbaur, berinteraksi, dan berkelompok. Dalam hubungan interpersonal manusia tidak luput dari melakukan hubungan interpersonal. Interpersonal sendiri dipandang sebagai proses komunikasi yang berlangsung antara dua orang atau lebih dengan melakukan tatap muka (Wisnuwardhani dan Mashoedi, 2012: 117). Sebagai makhluk sosial manusia memerlukan kehadiran orang lain untuk menjalin suatu interaksi, hubungan, dan persahabatan sehingga seorang individu sulit mendapatkan rasa bahagia ketika ia tidak melakukan interaksi dan menjalin hubungan dengan orang lain oleh karenanya manusia akan cenderung membina hubungan yang baik dengan orang-orang dilingkungan tempat ia tinggal, menetap, dan bekerja (Vemmylia, 2009:28).

Hubungan interpersonal adalah hubungan diluar diri atau sering juga diidentikkan dengan penyesuaian dengan orang lain. Menurut Agus Sujanto hubungan interpersonal adalah hubungan yang terdiri dari dua orang atau lebih yang saling ketergantungan satu sama lain. ketika seseorang akan menjalin sebuah hubungan dengan orang lain biasanya akan terlebih dahulu melakukan penilaian atas orang yang dituju. Jadi, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang menjalin sebuah hubungan interpersonal pada dasarnya sedang melakukan penilaian terhadap orang lain jika tidak terdapat kesesuaian terhadap orang tersebut maka ia cenderung akan menghindar untuk berinteraksi lagi dengan orang tersebut ataupun juga ketika seorang yang melakukan interaksi interpersonal namun tidak menemukan kecocokan antara dirinya dengan orang lain maka bukan tidak mungkin ia akan lebih memilih untuk tidak melakukan interaksi sama sekali.

Mahasiswa yang sedang dalam masa peralihan atau masa pencarian jati diri sangat rentan sekali untuk mengalami depresi karena mahasiswa dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan berbagai aktivitas dan kegiatan yang padat baik kegiatan akademik, ekstrakurikuler ataupun yang memulai untuk bekerja dan meniti karir, terlebih bagi mahasiswa yang telah memasuki semester akhir ataupun yang sedang dalam proses pengerjaan tugas akhir yang sangat membutuhkan kemampuan manajemen emosi dan manajemen waktu yang baik. Disamping itu mahasiswa berperan sebagai agent of change dalam kehidupan bermasyarakat yang dengan kata lain bahwa dilingkungan sosial harapan yang disandarkan kepada mahasiswa tidak hanya pada kompetensi intelektual melainkan pula pada kemampuan sosialnya sehingga disamping mempunyai dalam spesialisasi dibidang keilmuan masing-masing mahasiswa diharapkan pula dapat

membuat perubahan dilingkungan tempat mereka tinggal. Dua peran yang diemban oleh mahasiswa ini yang kemudian dapat menjadi pemicu gangguan depresi. Situasi dan keadaan yang demikian menjadi tantangan tersendiri bagi tiap individu khususnya mahasiswa dalam hal mengoptimalkan kemampuan berinteraksi dan membentuk suatu jalinan hubungan yang baik dengan orang lain karena hubungan interpersonal yang baik dapat menjadi salah satu faktor penunjang kesuksesan seseorang dalam mengaktualisasikan dirinya (Asmadi, 2008).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimen dengan metode survey. Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang adapun untuk pengambilan sampelnya dengan menggunakan teknik random sampling. Penentuan besaran sampel menggunakan tabel jumlah sampel berdasarkan populasi oleh Krejcie dan Morgan (1970) dalam Juliansyah Noor (2011: 160-161) sampel yang digunakan berjumlah 375 dari mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, namun dalam hal ini peneliti memilih untuk mengambil sampel sebanyak 400 untuk meminimalisir error yang terjadi saat pelaksanaan penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi. Adapun skala psikologi yang digunakan dalam penelitian ini meliputi skala depresi dan hubungan interpersonal. Pada penelitian ini untuk mengukur tingkat dan kecenderungan depresi menggunakan Hopkins Symptom Checklist, sebuah alat pengukuran depresi yang terdiri dari 25 buah pernyataan sedangkan pengukuran tingkat hubungan interpersonal dengan menggunakan The Henderer-Harrison Interpersonal Relations Scale yang terdiri dari 30 buah aitem. Untuk menguji hipotesis yang diujikan akan digunakan teknik analisis data ANOVA dengan bantuan program SPSS for Windows.

Hasil

Hasil Deskriptif Tingkat Depresi

Kategorisasi	Frekuensi	Prosentase
Tinggi	3	1%
Sedang	108	26%
Rendah	297	73%
Total	408	100%

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil sebesar 1% mahasiswa dalam kategori tinggi atau sebanyak 3 mahasiswa, 26% mahasiswa dalam kategori sedang dengan frekuensi sebanyak 108 mahasiswa dan 73% mahasiswa dalam kategori rendah atau sebanyak 297 mahasiswa. Sehingga hasil di atas menunjukkan bahwasanya mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebagian besar berada pada kategori rendah dalam depresi.

Hasil Deskriptif Tingkat Hubungan Interpersonal

Kategorisasi	Frekuensi	Prosentase
Tinggi	362	89%
Sedang	46	11%
Rendah	0	0%
Total	408	100%

Hasil analisis data diatas yaitu menunjukkan bahwasanya mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mayoritas memiliki hubungan interpersonal yang tinggi. Adapun perinciannya diperoleh prosentase sebesar 89% mahasiswa dalam kategori tinggi atau sebanyak 362 mahasiswa, 11% mahasiswa dalam kategori sedang dengan frekuensi sebanyak 46 mahasiswa dan 0% mahasiswa dalam kategori rendah yang artinya bahwa tidak terdapat mahasiswa dalam kategori rendah.

Hasil Uji ANOVA

ANOVA	Sig.
Linearity	.000

Hasil dari uji linieritas diperoleh data bahwa nilai sig. sebesar $0.000 < 0.05$, artinya depresi mempunyai pengaruh negatif yang signifikan terhadap hubungan interpersonal pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sehingga H1 diterima dan H0 ditolak.

PEMBAHASAN

Kata depresi bukanlah merupakan hal yang asing bagi masyarakat karena gangguan ini dapat dialami seluruh usia dan menyerang berbagai lapisan masyarakat. Pada mahasiswa yang mengalami masa transisi dari iklim sekolah menuju iklim baru di universitas yang tentunya dengan cara dan metode pembelajaran yang berbeda daripada sebelumnya, teman baru, atau bahkan perpisahan dengan keluarga dapat menjadi stressor depresi.

Depresi semakin menjadi masalah kesehatan mental yang serius dan mengkhawatirkan, depresi bisa menyerang siapapun baik anak-anak, remaja, orang dewasa atau bahkan lansia. Depresi tidak hanya dialami oleh orang-orang dengan status sosial rendah karena seorang dengan status sosial tinggi belum tentu terbebas dari gangguan afek ini (Stanley&Gauntlett, 2007).

Melalui paparan analisa data penelitian dapat dilihat bahwa tingkat depresi pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang diperoleh tingkat depresi yang berbeda-beda. Perinciannya ialah dari 408 mahasiswa yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, mayoritas mahasiswa UIN Malang memiliki tingkat depresi dengan kategori rendah. Hanya beberapa subyek saja yang memiliki tingkat depresi tinggi dan sedang.

Perbedaan tingkat depresi dipengaruhi oleh beberapa factor seperti yang dikemukakan oleh Kaplan (2010) yaitu factor biologis, factor genetika, factor

psikologis yang meliputi kepribadian, harga diri, peristiwa yang menekan, lingkungan dan pola asuh. Gejala dari depresi dapat dilihat dari beberapa simtom yang telah disebutkan oleh Aaron Beck (2006), di antaranya adalah simptom emosional, simptom kognitif, simptom motivasional, dan simtom fisik.

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat depresi pada kategori rendah dengan prosentase sebesar 73%. Prosentase tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa UIN Malang mampu mengontrol emosi dengan baik, mampu menggunakan kemampuan kognisi, dan sebagian dari mereka memiliki motivasi. Adapun mengenai kategorisasi tingkatan hubungan interpersonal adalah untuk kategori tingkat tinggi diperoleh sebanyak 362 subyek dengan prosentase sebesar 89%. Kategori tingkat sedang berjumlah 46 subyek atau dengan prosentase 11%. dan pada kategori rendah adalah 0%.

Data di atas memaparkan bahwa tingkat hubungan interpersonal mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berbeda-beda. Dari 408 mahasiswa yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, terdapat 362 subyek dengan prosentase sebesar 89% yang memiliki tingkat kategori tinggi pada hubungan interpersonalnya. Perbedaan tingkat hubungan interpersonal tersebut disebabkan oleh beberapa factor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi adalah kebutuhan untuk berinteraksi dan pengaruh perasaan. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi adalah kedekatan, daya tarik fisik, kesamaan, kemampuan, dan kesukaan secara timbale balik. Akan tetapi, menurut Yosep (2007: 233) ada salah satu faktor terpenting yang bisa menumbuhkan terjadinya hubungan interpersonal, yaitu faktor saling membutuhkan informasi, pengajaran, nasihat, bantuan, dan pengertian dari orang lain.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas tingkat kategori hubungan interpersonal mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat hubungan interpersonal tinggi dengan skor 89%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sudah bisa terbuka dengan lingkungannya, berfikir dan bersikap positif dengan orang lain, memiliki rasa menghargai orang lain dan dapat memberikan dukungan serta semangat terhadap sesama.

Berdasarkan hasil uji linieritas diperoleh nilai signifikan sebesar 0.000. Melalui hasil perhitungan tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai signifikan sebesar $0.000 < 0.05$ yang artinya bahwa data tersebut linier sehingga dapat disimpulkan bahwasanya terdapat pengaruh antara depresi terhadap hubungan interpersonal mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

KESIMPULAN

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah seseorang yang mengalami depresi baik ringan, sedang, maupun tinggi maka akan berimplikasi pada aktivitas sosialnya yaitu terganggunya interaksi antar individu. Hal itu didasarkan pada data penelitian yang secara keseluruhan menunjukkan bahwa sebesar 1% subyek masuk dalam kategori depresi tinggi. Prosentase pada kategori depresi sedang

yaitu dengan prosentase 26% atau sebanyak 108 subyek dan sebesar 73% yang merupakan mayoritas subyek berada pada kategori depresi ringan.

Data tingkat hubungan interpersonal juga diperoleh prosentase keseluruhan sebesar 89% subyek atau 362 mahasiswa masuk dalam kategori hubungan interpersonal tinggi. Prosentase pada kategori hubungan interpersonal sedang yaitu dengan prosentase 11% atau sebanyak 46 subyek dan 0% subyek yang berada pada kategori hubungan interpersonal rendah. Adapun hasil analisis untuk melihat linieritas hasil penelitian ditemukan pengaruh antara depresi terhadap hubungan interpersonal pada mahasiswa UIN Malang dengan nilai signifikan sebesar $0,000 < 0.05$ yang artinya terdapat pengaruh negatif dari depresi terhadap hubungan interpersonal.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmadi. 2008. *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Beck. Aaron T. 2006. *Depression Causes and Treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press
- Effendy, Onong Uchana. 2002. *Ilmu Komunikasi Teori dan Praktek*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Kaplan, HI, Saddock, BJ & Grabb, JA. *Kaplan-Sadock Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Prilaku Psikiatri Klinis*. 2010. Tangerang: Bina Rupa Aksara.
- Munandar, Sunyoto. 2001. *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: Universitas Indonesia
- Noor, Juliansyah. 2011. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Predana Media Group
- Rakhmat, Jalaludin. 2008. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosda Karya
- Schacter, Stanley. 1959. *The Psychology of Affiliation*. Stanford, CA: Stanford University
- Stanley, Mickey., & Beare, Patricia Gauntlett. 2007. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Edisi 2. Jakarta: EGC
- Vemmylia. 2009. *Pengaruh Hubungan Interpersonal dan Lingkungan Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan pada PT. PLN Cabang Binjai Medan*. Universitas Sumatera Utara. Skripsi
- Wisnuwardhani dan Mashoedi. 2012. *Hubungan Interpersonal*. Jakarta: Salemba Humanika
- Yosep, Iyus. 2007. *Keperawatan Jiwa*. Bandung: PT Refika Aditama

LAMPIRAN



Lampiran 1. Lampiran skala depresi

Isilah identitas Anda dengan lengkap pada tempat yang sudah disediakan, Anda dapat memberi tanda (x) atau (√) pada kolom jawaban yang sesuai dengan diri Anda.

Data dan jawaban yang diberikan terjamin kerahasiaanya.

Usia :

Jurusan : L P

Semester :

Nilai rata-rata persemester :

i. Dimana tempat domisi/ tempat tinggal Anda ?

Dirumah Dipondok Dikost Dikontrakan

ii. Dimana Anda menghabiskan masa kecil ?

Kota Besar Perkotaan Pedesaan

iii. Status dalam Keluarga ?

Anak Tunggal Anak Pertama

Anak Tengah Anak Bungsu

iv. Dengan siapa Anda tinggal ?

Ibu saja Ayah saja Keduanya

v. Kepada siapa Anda lebih nyaman berkeluh kesah ?

Ibu Ayah Keduanya

PETUNJUK Pengerjaan

Di bawah ini adalah gejala atau masalah yang terkadang dimiliki oleh seseorang. Silahkan baca satu per-satu dengan seksama kemudian berilah tanda silang (X) atau (√) pada salah satu kolom jawaban yang menggambarkan keadaan yang Anda alami atau yang mengganggu Anda dan membuat Anda tertekan di minggu ini, termasuk hari ini. Pilihan jawaban yang tersedia adalah sebagai berikut:

- 1 : TIDAK SAMA SEKALI 2 : JARANG
 3 : CUKUP SERING 4 : SERING
 5 : SERING SEKALI

No.	Pernyataan	1	2	3	4	5
1.	Saya takut tanpa alasan secara tiba-tiba					
2.	Saya merasa takut					
3.	Saya merasa mudah pingsan					
4.	Saya gugup					
5.	Jantung saya berdebar sangat kencang					
6.	Saya merasa gemetaran					
7.	Saya merasa was-was setiap saat					
8.	Saya merasakan sakit di bagian kepala					
9.	Saya merasa diteror					
10.	Saya tidak bisa berdiam diri karena gelisah					

11.	Saya merasa lelah dan tidak ada energi					
12.	Saya menyalahkan diri sendiri untuk banyak hal					
13.	Saya mudah menangis					
14.	Hilang ketertarikan pada hobi					
15.	Nafsu makan saya menurun					
16.	Saya sulit untuk tidur					
17.	Ketika tidur saya sering terbangun					
18.	Tidak ada harapan untuk masa depan saya					
19.	Saya merasa sedih					
20.	Saya merasa kesepian					
21.	Muncul pikiran untuk bunuh diri					
22.	Saya merasa hidup saya sempit dan terbelenggu					
23.	Saya mengkhawatirkan banyak hal					
24.	Saya tidak tertarik pada hal apapun					
25.	Saya merasa tidak berharga					

Lampiran 2. Lampiran skala hubungan interpersonal

Isilah identitas Anda dengan lengkap pada tempat yang sudah disediakan. Untuk nama diperbolehkan menuliskan inisial atau disingkat

Data dan jawaban yang diberikan terjamin kerahasiaannya.

Usia : L / P

Jurusan :

Semester :

PETUNJUK Pengerjaan

Di bawah ini ada beberapa pernyataan. Anda diminta untuk mengisi jawaban dengan memberi tanda silang (X) pada salah satu kolom jawaban yang menggambarkan keadaan yang saudara alami. Pilihan jawaban yang tersedia adalah sebagai berikut:

SS : Jika anda SANGAT SETUJU dengan pernyataan berikut

S : Jika anda SETUJU dengan pernyataan berikut

KS : Jika anda KURANG SETUJU dengan pernyataan berikut

TS : Jika anda TIDAK SETUJU dengan pernyataan berikut

STS : Jika anda SANGAT TIDAK SETUJU dengan pernyataan berikut

No.	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1.	Apapun pendapat yang dikatakan orang lain, saya menerimanya					
2.	Saya memulai pembicaraan dengan					

	siapapun					
3.	Bagi saya berinteraksi dengan orang lain merupakan sebuah kebutuhan					
4.	Saya tidak segan menceritakan diri saya secara detail kepada orang lain					
5.	Saya akan bertanya jika teman saya terlihat murung					
6.	Saya tidak menghiraukan keadaan orang lain					
7.	Saya akan menolong orang lain jika diminta saja					
8.	Saya akan menghindari jika orang lain mengajak saya bicara					
9.	Saya meyakini setiap orang mempunyai hak untuk berpendapat					
10.	Saya hanya menerima jika pendapat orang lain sama dengan saya					
11.	Saya enggan membantu orang lain					
12.	Saya yakin pendapat saya lebih baik dari pendapat orang lain					
13.	Saya tak segan memberikan pujian pada orang lain					
14.	Saya menerima pendapat orang lain					

	walaupun berbeda dengan pendapat saya					
15.	Saya sulit berbaur dengan orang lain					
16.	Saya sulit untuk menceritakan diri saya kepada orang lain					
17.	Saya selalu mengontrol diri ketika di depan umum					
18.	Saya berusaha agar tingkah laku saya tidak mengganggu orang lain					
19.	Jika ada masalah saya memilih untuk memendamnya sendiri					
20.	Saya menolak pendapat orang lain jika tidak sesuai kehendak saya					
21.	Saya sering memotong pembicaraan saat orang lain sedang menyampaikan pendapat					
22.	Saya suka menceritakan kejelekan orang lain					
23.	Saya selalu melampiaskan amarah apapun keadaannya					
24.	Saya tidak peduli jika orang lain tersinggung dengan perilaku saya					
25.	Saya menghibur teman saya jika ia					

	bersedih					
26.	Saya dapat mencurahkan permasalahan saya kepada orang lain					
27.	Saya akan membantu teman saya yang sedang kesulitan					
28.	Saya akan mendengarkan dengan penuh perhatian saat orang lain menyatakan pendapat					
29.	Saya memberikan solusi jika teman saya sedang dalam masalah					
30.	Saya senang berada dikeramaian					

Lampiran 3. Lampiran hasil analisis data

Reliabilitas

Reliabilitas Depresi

Cronbach's Alpha	N of Items
.878	25

Reliabilitas Hubungan Interpersonal

Cronbach's Alpha	N of Items
.874	30

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		depresi	hubunganinterpersonal
N		408	408
Normal Parameters ^a	Mean	50.3652	107.2794
	Std. Deviation	1.19041E1	12.05252
Most Differences	Extreme Absolute	.099	.048
	Positive	.099	.048
	Negative	-.038	-.033
Kolmogorov-Smirnov Z		1.993	.979
Asymp. Sig. (2-tailed)		.001	.293

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
hubungan interpersonal * depresi	Between Groups	(Combined)	13327.784	57	233.821	1.787	.001
		Linearity	4720.240	1	4720.240	36.076	.000
		Deviation from Linearity	8607.544	56	153.706	1.175	.196
	Within Groups		45794.363	350	130.841		
	Total		59122.147	407			

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	121.688	2.494		48.785	.000
	Depresi	-.286	.048	-.283	-5.935	.000

a. Dependent Variable: hubunganinterpersonal

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.283 ^a	.080	.078	11.57561

DEPRESI DAN IMPLIKASINYA TERHADAP HUBUNGAN INTERPERSONAL PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

Fikril Islam

Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M. Si

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

E-mail : fikrilis11@gmail.com, 089618200850

Abstrak. Setiap individu harus mampu melakukan penyesuaian dan berbaur dengan lingkungannya, agar siap menghadapi kondisi yang mungkin tidak seperti biasanya. Jika seseorang gagal dalam menyesuaikan diri, maka bukan tidak mungkin ia akan terhantam rintangan. Rintangan seperti ini seolah menjadi titik awal dari persoalan lain yang lebih besar, ujian hidup dapat menjadi stressor ataupun pemicu dari gangguan fisik ataupun psikis seseorang salah satunya adalah depresi. Dalam hal ini membina dan menjalin suatu hubungan yang baik dengan orang lain sebagai bentuk kebutuhan manusia yang merupakan makhluk sosial juga diharapkan dapat menghasilkan sebuah dukungan sosial untuk menghadapi stressor depresi. Depresi dimaksud merupakan sebuah keadaan menyedihkan yang dihasilkan oleh pikiran dengan tujuan untuk mendapatkan hal yang diinginkan dan juga dipicu oleh beberapa hal yang menakuti diri. Sedangkan hubungan interpersonal dapat didefinisikan sebagai komunikasi yang berbentuk tatap muka, interaksi antar individu, verbal maupun kerjasama sehingga muncul kesadaran bahwasanya terdapat kepentingan yang sama diantara dua orang yang berkomunikasi tersebut. Selanjutnya tujuan penelitian ini adalah 1) untuk mengidentifikasi tingkat depresi yang terjadi pada mahasiswa UIN Malang; 2) untuk menelusuri tingkat hubungan interpersonal yang terjadi pada mahasiswa UIN Malang; dan 3) untuk mengetahui pengaruh depresi terhadap hubungan interpersonal. Sementara Jenis penelitian yang dihadirkan adalah penelitian kuantitatif non-eksperimen dengan metode survey. Subyek pada penelitian ini terdiri dari mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang sebanyak 400 responden yang penentuan besarnya menggunakan tabel populasi oleh Krejcie dan Morgan. Metode pengambilan data menggunakan skala likert dengan variabel Depresi yang telah diuji validitasnya, melalui reliabilitas 0.878 demikian juga dengan variabel hubungan interpersonal yang memiliki reliabilitas 0.878. Berdasarkan paparan data di atas, maka hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai sig $0.000 < 0.05$ dan kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat sebesar -0.283 sehingga dapat disimpulkan bahwa depresi berpengaruh negatif terhadap hubungan interpersonal. Dengan kata lain, apabila tingkat depresi meningkat maka akan diikuti dengan penurunan hubungan interpersonal.

Kata kunci : Depresi dan Implikasinya, Hubungan Interpersonal

PENDAHULUAN

Manusia pada hakikatnya merupakan makhluk sosial yang senantiasa membutuhkan kehadiran dan interaksi dengan orang lain sebagai manifestasi

dalam membentuk suatu hubungan interpersonal, bersosialisasi, dan memenuhi berbagai kebutuhan (Onong Uchana Effendy, 2002: 8). Hal ini sejalan dengan penjabaran oleh Abraham Maslow, pelopor psikologi humanistik yang menyatakan bahwa manusia mempunyai kebutuhan sosial, termasuk kasih sayang, penerimaan oleh masyarakat, keanggotaan kelompok dan kesetiakawanan (S. Munandar, 2001: 104). Kehadiran orang lain dibutuhkan seorang individu terlebih ketika berada dalam suatu tekanan atau saat memikul beban yang besar karena pada situasi seperti ini dapat memicu kecemasan (*anxiety producing situations*) yang kemudian akan memunculkan kebutuhan akan kasih sayang (Stanley Schacter, 1959).

Manusia dibentuk oleh suatu keberagaman, baik bahasa, cara berbicara, maupun bakat yang dimiliki begitupula dengan cara mereka memandang keadaan, kekuatan dalam menghadapi rintangan (Rakhmat, 2008: 99). Bisa saja bagi sebagian orang umpatan merupakan hal yang biasa, namun bagi sebagian yang lain hal tersebut merupakan tindakan yang menyedihkan dan bahkan dianggap sebagai bentuk intimidasi. Manusia yang hidup dalam keberagaman tentunya tak dapat memperlakukan segala sesuatu harus sesuai dengan dirinya ataupun ingin diperlakukan seperti yang diinginkan saja. Setiap individu harus mampu melakukan penyesuaian dan berbaur dengan lingkungan agar siap menghadapi keadaan yang mungkin tidak seperti biasanya. Bilamana seseorang gagal dalam menyesuaikan diri maka bukan tidak mungkin ia akan terhantam oleh rintangan. Permasalahan seperti ini seolah menjadi titik awal dari permasalahan lain yang lebih besar, ujian hidup dapat menjadi stressor ataupun pemicu dari gangguan fisik ataupun psikis seseorang salah satunya adalah depresi.

Depresi menurut Kaplan (2010) di definisikan sebagai saat dimana fungsi manusia terganggu dengan ditandai dengan berubahnya perasaan seseorang disertai suatu gejala yang berdampak pada perubahan perilakunya seperti pola tidur, terganggunya nafsu makan, gerak tubuh, sulit berkonsentrasi, mudah lelah dan putus asa, serta mampu mengarah pada perilaku bunuh diri. Dalam definisi lain depresi dipandang sebagai sebuah respon dari beban hidup yang menekan. Diantaranya adalah kegagalan dalam pekerjaan, mengidap suatu penyakit, kehilangan seseorang atau figur yang disayangi, ataupun penuaan. Sama halnya dengan Francis Bacon yang menyatakan bahwa depresi ialah sebuah keadaan menyedihkan yang dihasilkan oleh pikiran dengan tujuan untuk mendapatkan hal yang diinginkan dan juga dipicu oleh beberapa hal yang menakuti diri. Depresi tergolong masalah pribadi dan juga sosial yang cukup signifikan. Depresi identik dengan masalah pada afek atau gangguan afektif (*mood*), hal tersebut dilihat dari gejala yang sering muncul pada kebanyakan kasus seperti seseorang yang terus menerus merasakan senang (*manik*) ataupun seorang yang sepanjang waktu merasakan kesedihan.

Depresi dapat terjadi pada siapapun tidak memandang berapa usia seseorang dan status sosialnya, berikut beberapa faktor yang dapat menjadi pemicu dari depresi yaitu (1) Faktor biologis, yang dapat dilihat dari gangguan pada sistem neurokimia dan ketidakseimbangan hormonal di otak seperti norepinephrin, serotonin dan dopamine (Kaplan dkk, 2010); (2) Faktor genetika, genetika menjadi salah satu faktor pemicu depresi keturunan dari orang tua

penderita depresi memiliki 40% peluang untuk menderita gangguan yang sama; (3) Faktor psikologis, tekanan dari dalam diri tiap individu menjadi salah satu pemicu seseorang menderita depresi, ketidakmampuan seseorang dalam melakukan manajemen emosi terlebih ketika berada dalam situasi yang sulit ataupun mendapat tekanan dapat menjadi salah satu stressor depresi.

Pengembangan hubungan interpersonal dapat menjadi salah satu cara seseorang ketika berada dalam situasi yang tidak menyenangkan, kebutuhan untuk menjalin hubungan dengan orang lain, berkomunikasi, dan saling berbagi akan semakin masif ketika seseorang sedang memikul beban ataupun menghadapi tekanan. Hubungan interpersonal adalah cermin nyata mengenai situasi sesungguhnya yang terjadi dalam masyarakat. Di hubungan interpersonal hidup didalamnya individu yang beragam secara sadar berbaur, berinteraksi, dan berkelompok. Dalam hubungan interpersonal manusia tidak luput dari melakukan hubungan interpersonal. Interpersonal sendiri dipandang sebagai proses komunikasi yang berlangsung antara dua orang atau lebih dengan melakukan tatap muka (Wisnuwardhani dan Mashoedi, 2012: 117). Sebagai makhluk sosial manusia memerlukan kehadiran orang lain untuk menjalin suatu interaksi, hubungan, dan persahabatan sehingga seorang individu sulit mendapatkan rasa bahagia ketika ia tidak melakukan interaksi dan menjalin hubungan dengan orang lain oleh karenanya manusia akan cenderung membina hubungan yang baik dengan orang-orang dilingkungan tempat ia tinggal, menetap, dan bekerja (Vemmylia, 2009:28).

Hubungan interpersonal adalah hubungan diluar diri atau sering juga diidentikkan dengan penyesuaian dengan orang lain. Menurut Agus Sujanto hubungan interpersonal adalah hubungan yang terdiri dari dua orang atau lebih yang saling ketergantungan satu sama lain. ketika seseorang akan menjalin sebuah hubungan dengan orang lain biasanya akan terlebih dahulu melakukan penilaian atas orang yang dituju. Jadi, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang menjalin sebuah hubungan interpersonal pada dasarnya sedang melakukan penilaian terhadap orang lain jika tidak terdapat kesesuaian terhadap orang tersebut maka ia cenderung akan menghindar untuk berinteraksi lagi dengan orang tersebut ataupun juga ketika seorang yang melakukan interaksi interpersonal namun tidak menemukan kecocokan antara dirinya dengan orang lain maka bukan tidak mungkin ia akan lebih memilih untuk tidak melakukan interaksi sama sekali.

Mahasiswa yang sedang dalam masa peralihan atau masa pencarian jati diri sangat rentan sekali untuk mengalami depresi karena mahasiswa dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan berbagai aktivitas dan kegiatan yang padat baik kegiatan akademik, ekstrakurikuler ataupun yang memulai untuk bekerja dan meniti karir, terlebih bagi mahasiswa yang telah memasuki semester akhir ataupun yang sedang dalam proses pengerjaan tugas akhir yang sangat membutuhkan kemampuan manajemen emosi dan manajemen waktu yang baik. Disamping itu mahasiswa berperan sebagai agent of change dalam kehidupan bermasyarakat yang dengan kata lain bahwa dilingkungan sosial harapan yang disandarkan kepada mahasiswa tidak hanya pada kompetensi intelektual melainkan pula pada kemampuan sosialnya sehingga disamping mempunyai dalam spesialisasi dibidang keilmuan masing-masing mahasiswa diharapkan pula dapat

membuat perubahan dilingkungan tempat mereka tinggal. Dua peran yang diemban oleh mahasiswa ini yang kemudian dapat menjadi pemicu gangguan depresi. Situasi dan keadaan yang demikian menjadi tantangan tersendiri bagi tiap individu khususnya mahasiswa dalam hal mengoptimalkan kemampuan berinteraksi dan membentuk suatu jalinan hubungan yang baik dengan orang lain karena hubungan interpersonal yang baik dapat menjadi salah satu faktor penunjang kesuksesan seseorang dalam mengaktualisasikan dirinya (Asmadi, 2008).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimen dengan metode survey. Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang adapun untuk pengambilan sampelnya dengan menggunakan teknik random sampling. Penentuan besaran sampel menggunakan tabel jumlah sampel berdasarkan populasi oleh Krejcie dan Morgan (1970) dalam Juliansyah Noor (2011: 160-161) sampel yang digunakan berjumlah 375 dari mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, namun dalam hal ini peneliti memilih untuk mengambil sampel sebanyak 400 untuk meminimalisir error yang terjadi saat pelaksanaan penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi. Adapun skala psikologi yang digunakan dalam penelitian ini meliputi skala depresi dan hubungan interpersonal. Pada penelitian ini untuk mengukur tingkat dan kecenderungan depresi menggunakan Hopkins Symptom Checklist, sebuah alat pengukuran depresi yang terdiri dari 25 buah pernyataan sedangkan pengukuran tingkat hubungan interpersonal dengan menggunakan The Henderer-Harrison Interpersonal Relations Scale yang terdiri dari 30 buah aitem. Untuk menguji hipotesis yang diujikan akan digunakan teknik analisis data ANOVA dengan bantuan program SPSS for Windows.

Hasil

Hasil Deskriptif Tingkat Depresi

Kategorisasi	Frekuensi	Prosentase
Tinggi	3	1%
Sedang	108	26%
Rendah	297	73%
Total	408	100%

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil sebesar 1% mahasiswa dalam kategori tinggi atau sebanyak 3 mahasiswa, 26% mahasiswa dalam kategori sedang dengan frekuensi sebanyak 108 mahasiswa dan 73% mahasiswa dalam kategori rendah atau sebanyak 297 mahasiswa. Sehingga hasil di atas menunjukkan bahwasanya mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebagian besar berada pada kategori rendah dalam depresi.

Hasil Deskriptif Tingkat Hubungan Interpersonal

Kategorisasi	Frekuensi	Prosentase
Tinggi	362	89%
Sedang	46	11%
Rendah	0	0%
Total	408	100%

Hasil analisis data diatas yaitu menunjukkan bahwasanya mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mayoritas memiliki hubungan interpersonal yang tinggi. Adapun perinciannya diperoleh prosentase sebesar 89% mahasiswa dalam kategori tinggi atau sebanyak 362 mahasiswa, 11% mahasiswa dalam kategori sedang dengan frekuensi sebanyak 46 mahasiswa dan 0% mahasiswa dalam kategori rendah yang artinya bahwa tidak terdapat mahasiswa dalam kategori rendah.

Hasil Uji ANOVA

ANOVA	Sig.
Linearity	.000

Hasil dari uji linieritas diperoleh data bahwa nilai sig. sebesar $0.000 < 0.05$, artinya depresi mempunyai pengaruh negatif yang signifikan terhadap hubungan interpersonal pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sehingga H1 diterima dan H0 ditolak.

PEMBAHASAN

Kata depresi bukanlah merupakan hal yang asing bagi masyarakat karena gangguan ini dapat dialami seluruh usia dan menyerang berbagai lapisan masyarakat. Pada mahasiswa yang mengalami masa transisi dari iklim sekolah menuju iklim baru di universitas yang tentunya dengan cara dan metode pembelajaran yang berbeda daripada sebelumnya, teman baru, atau bahkan perpisahan dengan keluarga dapat menjadi stressor depresi.

Depresi semakin menjadi masalah kesehatan mental yang serius dan mengkhawatirkan, depresi bisa menyerang siapapun baik anak-anak, remaja, orang dewasa atau bahkan lansia. Depresi tidak hanya dialami oleh orang-orang dengan status sosial rendah karena seorang dengan status sosial tinggi belum tentu terbebas dari gangguan afek ini (Stanley&Gauntlett, 2007).

Melalui paparan analisa data penelitian dapat dilihat bahwa tingkat depresi pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang diperoleh tingkat depresi yang berbeda-beda. Perinciannya ialah dari 408 mahasiswa yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, mayoritas mahasiswa UIN Malang memiliki tingkat depresi dengan kategori rendah. Hanya beberapa subyek saja yang memiliki tingkat depresi tinggi dan sedang.

Perbedaan tingkat depresi dipengaruhi oleh beberapa factor seperti yang dikemukakan oleh Kaplan (2010) yaitu factor biologis, factor genetika, factor

psikologis yang meliputi kepribadian, harga diri, peristiwa yang menekan, lingkungan dan pola asuh. Gejala dari depresi dapat dilihat dari beberapa simtom yang telah disebutkan oleh Aaron Beck (2006), di antaranya adalah simptom emosional, simptom kognitif, simptom motivasional, dan simtom fisik.

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat depresi pada kategori rendah dengan prosentase sebesar 73%. Prosentase tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa UIN Malang mampu mengontrol emosi dengan baik, mampu menggunakan kemampuan kognisi, dan sebagian dari mereka memiliki motivasi. Adapun mengenai kategorisasi tingkatan hubungan interpersonal adalah untuk kategori tingkat tinggi diperoleh sebanyak 362 subyek dengan prosentase sebesar 89%. Kategori tingkat sedang berjumlah 46 subyek atau dengan prosentase 11%. dan pada kategori rendah adalah 0%.

Data di atas memaparkan bahwa tingkat hubungan interpersonal mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berbeda-beda. Dari 408 mahasiswa yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, terdapat 362 subyek dengan prosentase sebesar 89% yang memiliki tingkat kategori tinggi pada hubungan interpersonalnya. Perbedaan tingkat hubungan interpersonal tersebut disebabkan oleh beberapa factor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi adalah kebutuhan untuk berinteraksi dan pengaruh perasaan. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi adalah kedekatan, daya tarik fisik, kesamaan, kemampuan, dan kesukaan secara timbale balik. Akan tetapi, menurut Yosep (2007: 233) ada salah satu faktor terpenting yang bisa menumbuhkan terjadinya hubungan interpersonal, yaitu faktor saling membutuhkan informasi, pengajaran, nasihat, bantuan, dan pengertian dari orang lain.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas tingkat kategori hubungan interpersonal mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat hubungan interpersonal tinggi dengan skor 89%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sudah bisa terbuka dengan lingkungannya, berfikir dan bersikap positif dengan orang lain, memiliki rasa menghargai orang lain dan dapat memberikan dukungan serta semangat terhadap sesama.

Berdasarkan hasil uji linieritas diperoleh nilai signifikan sebesar 0.000. Melalui hasil perhitungan tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai signifikan sebesar $0.000 < 0.05$ yang artinya bahwa data tersebut linier sehingga dapat disimpulkan bahwasanya terdapat pengaruh antara depresi terhadap hubungan interpersonal mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

KESIMPULAN

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah seseorang yang mengalami depresi baik ringan, sedang, maupun tinggi maka akan berimplikasi pada aktivitas sosialnya yaitu terganggunya interaksi antar individu. Hal itu didasarkan pada data penelitian yang secara keseluruhan menunjukkan bahwa sebesar 1% subyek masuk dalam kategori depresi tinggi. Prosentase pada kategori depresi sedang

yaitu dengan prosentase 26% atau sebanyak 108 subyek dan sebesar 73% yang merupakan mayoritas subyek berada pada kategori depresi ringan.

Data tingkat hubungan interpersonal juga diperoleh prosentase keseluruhan sebesar 89% subyek atau 362 mahasiswa masuk dalam kategori hubungan interpersonal tinggi. Prosentase pada kategori hubungan interpersonal sedang yaitu dengan prosentase 11% atau sebanyak 46 subyek dan 0% subyek yang berada pada kategori hubungan interpersonal rendah. Adapun hasil analisis untuk melihat linieritas hasil penelitian ditemukan pengaruh antara depresi terhadap hubungan interpersonal pada mahasiswa UIN Malang dengan nilai signifikan sebesar $0,000 < 0.05$ yang artinya terdapat pengaruh negatif dari depresi terhadap hubungan interpersonal.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmadi. 2008. *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Beck, Aaron T. 2006. *Depression Causes and Treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press
- Effendy, Onong Uchana. 2002. *Ilmu Komunikasi Teori dan Praktek*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Kaplan, HI, Saddock, BJ & Grabb, JA. *Kaplan-Sadock Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Prilaku Psikiatri Klinis*. 2010. Tangerang: Bina Rupa Aksara.
- Munandar, Sunyoto. 2001. *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: Universitas Indonesia
- Noor, Juliansyah. 2011. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Predana Media Group
- Rakhmat, Jalaludin. 2008. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosda Karya
- Schacter, Stanley. 1959. *The Psychology of Affiliation*. Stanford, CA: Stanford University
- Stanley, Mickey., & Beare, Patricia Gauntlett. 2007. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Edisi 2. Jakarta: EGC
- Vemmylia. 2009. *Pengaruh Hubungan Interpersonal dan Lingkungan Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan pada PT. PLN Cabang Binjai Medan*. Universitas Sumatera Utara. Skripsi
- Wisnuwardhani dan Mashoedi. 2012. *Hubungan Interpersonal*. Jakarta: Salemba Humanika
- Yosep, Iyus. 2007. *Keperawatan Jiwa*. Bandung: PT Refika Aditama