

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Depresi merupakan suatu efek yang diakibatkan oleh peristiwa kehidupan yang menyebabkan stres berkepanjangan. Depresi merupakan gangguan mental yang umumnya ditandai dengan kesedihan yang berkepanjangan dan hilangnya minat terhadap aktivitas yang disukai, serta adanya ketidakmampuan melakukan aktivitas sehari-hari yang biasa dilakukan. Kenyataannya, gejala depresi yang tidak berlangsung lama merupakan gejala yang alamiah akibat dari respon yang normal terhadap pengalaman hidup yang negatif. Contoh gejala alamiah depresi antara lain: perasaan tidak bersemangat, sedih, merasa tidak ada harapan, dan lain-lain. Namun jika gejala-gejala tersebut berlangsung lama dan menetap, depresi tidak lagi dikatakan alamiah melainkan disebut depresi yang abnormal.<sup>1,2,3</sup>

Depresi dapat timbul pada siapa saja tanpa mengenal batasan usia, namun banyak hasil penelitian mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa yang rentan dan sering sekali mengalami stres yang berujung pada keadaan depresi hal ini diakibatkan karena banyaknya masalah yang muncul pada masa remaja. Depresi yang dialami oleh mahasiswa dapat berpengaruh pada produktifitasnya terutama dibidang akademik mahasiswa tersebut.<sup>1</sup>

Prokrastinasi merupakan suatu perilaku menunda dalam hal melakukan ataupun merampungkan suatu pekerjaan demi melakukan aktivitas lain yang kurang berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tugas tidak dapat selesai tepat waktu, dan tingginya frekuensi terlambat untuk menghadiri pertemuan-pertemuan. Selain itu prokrastinasi juga dapat diartikan sebagai sikap menghindari tugas atau pun kecemasan untuk gagal dalam mengerjakan tugas. Prokrastinasi yang terjadi di lingkungan akademik dapat disebut sebagai prokrastinasi akademik.<sup>1,4,5</sup>

Siapa pun orangnya: tua, muda, pengangguran, atau professional yang sukses dapat menjadi prokrastinator karena prokrastinasi tidak membedakan ras, kepercayaan, jenis kelamin, maupun suku bangsa.<sup>6</sup>

Penelitian mengenai prokrastinasi akademik sebelumnya sudah banyak dilakukan, hasil penelitian yang dilakukan oleh Sabatini Anggawijaya (2013) menunjukkan 58.5% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik, Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Ellis dan Knaus menunjukkan bahwa lebih dari 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Beberapa penelitian lain juga menunjukkan bahwa prokrastinasi memengaruhi 50%-95% mahasiswa.<sup>1,6</sup>

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Pendidikan Tinggi.<sup>7</sup> Mahasiswa memiliki cukup banyak kegiatan dan tugas terutama pada fakultas kedokteran. Kurikulum Sarjana kedokteran memiliki 28 blok yang masing-masing blok memiliki beban studi sebesar 5 SK (Satuan Kredit), sehingga keseluruhan 28 blok berjumlah 140 SK (Satuan Kredit) yang harus diselesaikan sekurang-kurangnya 7 semester dalam waktu 3,5 tahun. Selain itu, kurikulum sarjana kedokteran juga mengharuskan mahasiswa untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah yang memiliki beban studi sebesar 4 SK dan juga mata kuliah elektif yang memiliki beban sebesar 1 SK.<sup>8</sup>

Selain itu juga terdapat kegiatan belajar mengajar dalam satu blok dalam kurikulum sarjana kedokteran yang meliputi: kegiatan perkuliahan, tutorial, laboratorium medik dasar, laboratorium keterampilan klinik (*Skills Lab*), persentasi kasus, simposium mini, belajar mandiri dan juga ujian-ujian yang selalu diadakan pada akhir blok.<sup>8</sup>

Waktu yang sempit, banyaknya SKS dan juga kegiatan didalam kurikulum sarjana kedokteran dapat meningkatkan stres dan berujung pada depresi.<sup>1,12</sup> Selain itu hal-hal yang sering dialami mahasiswa seperti masalah keuangan, beban tugas, ujian dan masalah interaksi dengan teman juga menyebabkan timbulnya stres. Rendahnya keyakinan pada kemampuan diri, kesulitan dan hambatan saat mengerjakan tugas juga meningkatkan risiko stres yang kemudian berujung pada depresi.<sup>8,9</sup>

Penelitian yang dilakukan Angawijaya (2013) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara depresi dan prokrastinasi akademik.<sup>1</sup> Hasilnya menunjukkan adanya korelasi positif antara depresi dengan prokrastinasi akademik ( $r = .362$ ,  $p = 0.000$ ).<sup>1</sup>

Individu cenderung menjadi prokrastinator jika dihadapkan pada tugas atau hal yang bersifat mengancam dan diyakini tidak dapat diselesaikan dengan kemampuannya. Mahasiswa sangat cenderung untuk melakukan prokrastinasi akademik saat dihadapkan dengan tugas yang dianggap tidak menyenangkan, karena pada dasarnya mahasiswa akan lebih memilih untuk melakukan aktivitas yang lebih disenangi daripada harus mengerjakan tugas.<sup>9</sup>

Prokrastinasi akademik adalah salah satu bentuk perilaku yang diterapkan untuk mengelola stres dalam diri individu. Oleh karena itu cara yang efektif untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik adalah dengan menurunkan tingkat depresi.<sup>9</sup>

Berdasarkan beberapa uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait hubungan depresi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha Bandung angkatan 2015.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Apakah depresi meningkatkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha Bandung angkatan 2015.

## **1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian**

Mengetahui hubungan depresi dengan prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha Bandung angkatan 2015 dan dapat memberikan informasi bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran mengenai hubungan depresi dan prokrastinasi akademik sehingga dapat menghimbau agar mengurangi dan dapat memajemen depresi untuk meminimalisir terjadinya prokrastinasi akademik.

## **1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis penelitian ini adalah memberikan sumbangan ilmiah kepada mahasiswa khususnya mahasiswa Fakultas Kedokteran mengenai hubungan depresi dan prokrastinasi akademik.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah untuk dapat membantu mengetahui hubungan depresi dengan prokrastinasi akademik khususnya pada mahasiswa Fakultas Kedokteran serta memberi masukan secara tidak langsung kepada mahasiswa tentang pentingnya manajemen depresi agar meminimalisir terjadinya prokrastinasi.

## **1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian**

### **1.5.1 Kerangka Pemikiran**

Depresi merupakan suatu efek yang diakibatkan oleh peristiwa kehidupan yang menyebabkan stres berkepanjangan.<sup>1</sup> Tanda dan gejala depresi menurut *National Institute of Mental Health* :<sup>10</sup>

- 1) Suasana hati yang terus-menerus sedih, cemas, atau perasaan "kosong".
- 2) Perasaan putus asa, atau pesimisme.
- 3) Cepat marah atau emosi.
- 4) Perasaan bersalah, tidak berharga, atau tidak berdaya.
- 5) Kehilangan minat atau kesenangan dalam hobi dan aktivitas.
- 6) Merasa kelelahan.
- 7) Lebih lambat dalam bergerak atau berbicara.
- 8) Merasa gelisah.
- 9) Kesulitan dalam berkonsentrasi, mengingat, atau membuat keputusan.

- 10) Kesulitan tidur, bangun pagi, atau sulit untuk tidur nyenyak.
- 11) Perubahan selera dan atau perubahan berat badan.
- 12) Berpikir untuk bunuh diri atau ada usaha untuk bunuh diri.
- 13) Perasaan nyeri, sakit kepala, kram, atau masalah pencernaan tanpa penyebab fisik yang jelas dan atau yang tidak ada perbaikan meski dengan pengobatan.

Dasar penyebab depresi yang pasti masih belum diketahui, namun terdapat beberapa faktor yang dapat dihubungkan dengan penyebab terjadinya depresi yang dapat dibagi menjadi: faktor biologi, faktor genetik, dan faktor psikososial.<sup>11</sup>

Pada faktor Biologi, beberapa penelitian menunjukkan bahwa adanya kelainan atau disregulasi pada metabolit amin biogenik, yaitu: 5 HIAA (*5-Hidroksi indol aetic acid*), HVA (*Homovanilic acid*), MPGH (*5 methoxy-0-hidroksi phenil glikol*) di dalam darah, urin, dan juga cairan serebrospinal pada pasien yang mengalami gangguan *mood*.<sup>12,13</sup> Gangguan hormonal seperti norepinefrin, serotonin, dopamin, serta gangguan aktivitas *Hypothalamic Pituitary-Adrenal* (HPA) juga merupakan patofisiologi untuk timbulnya depresi.<sup>13</sup> Pada faktor genetik, kejadian depresi sering terjadi oleh karena adanya mutasi pada gen *methylene tetrahydrofolate reductase* yang merupakan kofaktor terpenting dalam biosintesis monoamin.<sup>11</sup> Selain itu, faktor psikososial juga berpengaruh dalam terjadinya depresi.<sup>11</sup> Peristiwa atau kejadian dalam kehidupan yang penuh ketegangan sering mendahului episode gangguan *mood*.<sup>11</sup> Stres atau ketegangan akan menyebabkan perubahan fungsional neurotransmitter dan sistem *signaling* intraneuronal yang akhirnya menyebabkan seseorang memiliki risiko yang tinggi untuk menderita gangguan *mood* selanjutnya.<sup>11</sup>

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Pendidikan Tinggi.<sup>7</sup> Mahasiswa memiliki cukup banyak kegiatan dan tugas terutama pada fakultas kedokteran, selain itu kurikulum sarjana kedokteran meliputi 19 subjek yang pada pelaksanaannya disebar dalam 28 blok yang ditempuh dalam waktu sekurang-kurangnya 7 semester (3,5 tahun).<sup>8</sup> Masing-masing blok memiliki beban studi sebesar 5 SK (Satuan Kredit) sehingga keseluruhan dari 28 blok berjumlah 140 SK.<sup>8</sup> Kegiatan belajar mengajar dalam satu blok dalam kurikulum sarjana kedokteran ini

meliputi: kegiatan perkuliahan, tutorial, laboratorium medik dasar, laboratorium keterampilan klinik (*Skills Lab*), persentasi kasus, simposium mini, belajar mandiri dan juga ujian-ujian yang selalu diadakan pada akhir blok.<sup>8</sup>

Selain itu, kurikulum sarjana kedokteran diharuskan menyelesaikan karya tulis ilmiah yang memiliki beban studi sebesar 4 SK dan juga mata kuliah elektif yang memiliki beban sebesar 1 SK.<sup>8</sup>

Sempitnya waktu, jumlah Satuan Kredit yang banyak, dan juga banyaknya kegiatan yang terdapat di dalam kurikulum sarjana kedokteran merupakan salah satu peristiwa atau kejadian dalam kehidupan yang penuh ketegangan sehingga dapat meningkatkan tingkat stres yang dapat menjadi salah satu faktor risiko depresi.<sup>1</sup> Selain itu, pengerjaan tugas yang ditunda-tunda juga dapat menyebabkan timbulnya kecemasan, kecemasan yang berlebihan akan menimbulkan stres bahkan dapat menjadi depresi.<sup>1</sup> Depresi yang berkelanjutan akan menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik.<sup>9</sup>

Prokrastinasi akademik adalah suatu kegiatan yang dilakukan dalam lingkungan akademik dan terjadi perilaku menunda dalam hal melakukan ataupun merampungkan suatu pekerjaan demi melakukan aktivitas lain yang kurang berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tugas tidak dapat selesai tepat waktu, dan tingginya frekuensi terlambat untuk menghadiri pertemuan-pertemuan.<sup>1,4</sup>

### **1.5.2 Hipotesis Penelitian**

Depresi meningkatkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha Bandung angkatan 2015.