

**HUBUNGAN ANTARA SELF-ESTEEM DAN
KECENDERUNGAN DEPRESI PADA MAHSISWA**

TUGAS AKHIR



Di susun oleh :

ARINDI MIA FAIZZATUL KHARISMA

200100241

**FAKULTAS EKONOMI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS CENDEKIA MITRA INDONESIA**

YOGYAKARTA

2024

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND DEPRESSION TENDENCIES IN COLLAGE STUDENTS

Arindi Mia Faizzatul Kharisma
Faculty of Psychology
Cendekia Mitra Indonesia University
arindimiafkh@gmail.com

ABSTACT

This research aims to determine the relationship between self-esteem and the tendency to depression in students. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between self-esteem and the tendency to be depressed in students. The subjects in this research were 130 students. The method for selecting subjects was using the purposive sampling method. Data collection used a depression scale and a self-esteem scale. The data analysis technique used is Pearson product moment correlation. Based on the results of data analysis obtained, the correlation coefficient R is -0.382 with ($p < 0.05$). These results indicate that there is a negative relationship between self-esteem and the tendency to be depressed in students. The hypothesis in this study was accepted with a coefficient of determination (R^2) of 0.683 so that the self-esteem variable showed a contribution of 68.3% to the tendency to depression while the rest was influenced by other factors.

Key words : depression, self-esteem, students

HUBUNGAN ANTARA SELF-ESTEEM DAN KECENDERUNGAN DEPRESI PADA MAHASISWA

Arindi Mia Faizzatul Kharisma
Fakultas Psikologi
Universitas Cendekia Mitra Indonesia
arindimiafkh@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan yang negatif antara harga diri dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 130 orang mahasiswa. Cara pengambilan subjek dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala depresi dan skala harga diri. Teknik analisis data yang digunakan adalah *correlation product moment* dari Pearson. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh menunjukkan koefisien korelasi R sebesar -0,382 dengan ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara harga diri dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa. Hipotesis dalam penelitian ini diterima dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,683 sehingga variabel harga diri menjukkankontribusi sebesar 68,3% terhadap kecenderungan depresi sedangkan sisanya di pengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Kata kunci : depresi, harga diri, mahasiswa

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. DEPRESI

1. Pengertian Depresi

Menurut Beck dan Alford (2009) depresi merupakan sebuah gangguan psikologis yang ditandai dengan adanya penyimpangan perasaan, kognitif, dan perilaku individu. Individu yang mengalami gangguan depresi dapat merasakan kesedihan dan kesendirian, menurunnya konsep diri, serta menunjukkan perilaku menarik diri dari lingkungannya. Nevid, *et al.* (2005) menjelaskan bahwa depresi merupakan gangguan suasana perasaan yang ditandai dengan emosi-emosi negatif seperti kesedihan yang berangsur-angsur. Perubahan mood ini dapat mengganggu fungsi individu, yang terdapat perubahan pada kondisi emosional, perubahan dalam motivasi. Individu dengan gejala depresi juga mengalami perubahan dalam fungsi dan perilaku motorik, maupun pada perubahan kognitif.

WHO (2012) mengemukakan bahwa depresi adalah gangguan mental yang umumnya ditandai dengan perasaan sedih yang berkepanjangan, kehilangan minat atau kesenangan, penurunan energi, perasaan bersalah atau rendah diri. Individu dengan gejala depresi mengalami gejala sulit tidur atau nafsu makan yang berkurang serta memiliki perasaan kelelahan dan kurang konsentrasi. Kondisi tersebut juga dapat menjadi kronis dan berulang, dan secara substansial dapat mengganggu kemampuan individu dalam menjalankan tanggung jawab sehari-hari. Bahkan di tingkat yang paling parah depresi juga dapat menyebabkan bunuh diri.

Menurut Kaplan (2010) depresi merupakan suatu masa terganggunya fungsi manusia yang berkaitan dengan perasaan, seperti perasaan sedih dan gejala-gejala penyebabnya, termasuk perubahan pada pola tidur dan nafsu makan. Individu yang mengalami depresi memiliki perubahan psikomotor dan konsentrasi bahkan sering merasakan kelelahan, gampang merasa putus asa dan tidak berdaya, serta memiliki pikiran untuk bunuh diri. American Psychiatric Association (2013) mengemukakan bahwa gangguan depresi merupakan munculnya suasana hati yang sedih, hampa, mudah tersinggung, mudah kesal, dan disertai dengan perubahan somatik dan kognitif yang secara signifikan. Hal ini mempengaruhi kapasitas individu untuk berfungsi dalam aktivitas kesehariannya.

Menurut Santrock (2003), depresi adalah gangguan emosional yang ditandai dengan perasaan sedih yang menetap, individu mengalami beberapa afeksi negatif karena kegagalan dalam menjalankan tugas tertentu. Seperti kehilangan minat untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan. Depresi menunjukkan gejala-gejala seperti munculnya perilaku dan emosi yang mencerminkan afeksi negatif. Menurut Stuart (2013), depresi dapat diartikan sebagai suatu kesedihan atau perasaan duka yang berkepanjangan. Depresi merupakan suatu keadaan yang mempengaruhi seseorang secara afektif, mempengaruhi seseorang secara fisiologis, bahkan bisa mempengaruhi cara perilaku seseorang.

Depresi merupakan suatu keadaan abnormal yang menimpa seseorang yang diakibatkan ketidakmampuan beradaptasi dengan suatu kondisi atau peristiwa yang terjadi sehingga mempengaruhi kehidupan fisik dan psikis maupun sosial seseorang (Hadi, 2017). Menurut Aries (2016)

depresi merupakan gangguan emosional atau suasana hati yang buruk ditandai dengan kesedihan yang berkepanjangan, putus harapan, perasaan bersalah dan tidak berarti. Sehingga seluruh proses berpikir, berperasaan dan berperilaku dapat mempengaruhi motivasi untuk beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari maupun pada hubungan interpersonal.

Menurut Oktariani (2020) depresi ialah reaksi terhadap situasi yang menekan dengan kesedihan, kepatahan hati yang luar biasa dan sering tidak dapat dipulihkan sesudah sekian lama. Orang-orang yang terkena gangguan depresi akan mengalami perubahan mood yang amat dramatis dari hari ke hari bahkan minggu ke minggu. Depresi merupakan salah satu dari gangguan kesehatan mental yang biasanya ditandai dengan perasaan sedih, kehilangan minat atau kesenangan, perasaan bersalah pada diri sendiri atau rendah diri, gangguan tidur atau nafsu makan yang menurun, perasaan lelah, dan konsentrasi yang buruk (Sandmire *et al.*, 2017). Menurut Cindani (2020) depresi adalah suasana perasaan tertekan (*depressed mood*), yang dapat merupakan suatu diagnosis penyakit, atau sebagai sebuah gejala atas respons dari kondisi penyakit lain, dan stress terhadap lingkungan.

Menurut Pangerapan *et al.* (2023) depresi adalah suatu gangguan fungsional yang signifikan dan menurunkan kualitas hidup, ditandai dengan rasa sedih yang terus-menerus, kehilangan nafsu makan, kurang tidur ataupun sebaliknya, perasaan rendah diri dan merasa tidak dihargai, kehilangan minat melakukan aktivitas dan disertai dengan ketidakmampuan melakukan aktivitas sehari-hari setidaknya selama dua minggu. Depresi adalah gangguan mood yang ditandai dengan perasaan sedih yang

menetap yang dapat memengaruhi kondisi fisik dan kehidupan sosial. Dapat menimbulkan dampak buruk seperti disfungsi sosial, sulit berkonsentrasi, mengurung diri dalam kamar, kehilangan kepercayaan diri dan semangat hidup, serta merasa tidak ada yang bisa memahami dirinya (Teti, 2019)

Berdasarkan beberapa teori yang sudah dikemukakan oleh para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa, depresi adalah gangguan suasana hati atau mood yang ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam, mudah tersinggung, merasa hampa dan kehilangan minat terhadap hal-hal yang disukai.

2. Aspek-aspek Depresi

Beck dan Alford (2009) dalam bukunya yang berjudul *Depression: Causes and treatment* (2nd ed.) mengemukakan bahwa, depresi itu terdiri dari 6 aspek, yaitu :

1) Aspek Emosi

Individu yang mengalami depresi akan mengalami perubahan perasaan atau suasana hati. Selain itu, individu juga memiliki perilaku yang secara langsung menunjukkan perasaannya tersebut. Beberapa perubahan emosi yang mungkin dialami oleh seseorang mengalami gangguan depresi, yaitu perasaan sedih, perasaan negatif terhadap diri sendiri, perasaan tidak puas, hilangnya kelekatan emosional dengan orang lain, meningkatnya intensitas menangis, serta hilangnya rasa humor.

2) Aspek Kognitif

Individu yang memiliki gangguan depresi juga menunjukkan gejala adanya distorsi kognitif atau kesalahan berpikir terhadap diri sendiri, pengalaman,

serta masa depan. Individu dengan gangguan depresi biasanya memiliki harga diri yang rendah, pesimisme, selalu menyalahkan diri sendiri, kesulitan mengambil keputusan, serta kesalahan dalam menilai penampilan fisiknya.

3) Aspek Motivasi

Individu dengan gangguan depresi akan memiliki tingkat motivasi yang rendah. Hal tersebut dapat dilihat dari perilaku mereka yang mana biasanya akan menunjukkan tingkat motivasi individu. Individu yang mengalami gangguan depresi dapat ditandai dengan tidak munculnya keinginan, misalnya keinginan untuk keluar dari rutinitas. Orang dengan gangguan depresi biasanya punya keinginan untuk bunuh diri yang besar, serta biasanya mereka terlalu bergantung pada orang lain.

4) Aspek Fisik

Individu yang mengalami depresi akan menunjukkan gejala-gejala yang berhubungan dengan fisik dan perilaku alamiah. Individu dengan gangguan depresi dapat mengalami gangguan tidur seperti *insomnia*, hilangnya nafsu makan, hilangnya gairah seksual, dan pastinya mudah lelah.

5) Delusi

Individu mengalami gangguan depresi juga dapat ditandai dengan munculnya delusi atau distorsi kognitif mengenai dirinya sendiri maupun yang berhubungan dengan orang lain. Ada beberapa kategori delusi yaitu mereka menganggap bahwa diri mereka itu sangat tidak berharga, penuh dosa, kehilangan, somatik, serta kemiskinan. Orang dengan gangguan depresi biasanya akan merasa bahwa mereka orang paling menyedihkan di dunia ini.

6) Halusinasi

Halusinasi juga terkadang muncul sebagai salah satu gejala pada individu yang mengalami gangguan depresi. Individu akan melihat, mendengar, ataupun merasakan sesuatu yang sebenarnya tidak ada atau tidak terjadi.

Berdasarkan aspek-aspek depresi yang telah dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwa, aspek depresi menurut Beck dan Alford (2009) terdiri dari 6 aspek yaitu : aspek emosi; aspek kognitif; aspek motivasi; aspek fisik; delusi; dan halusinasi. Berdasarkan aspek-aspek yang telah disimpulkan di atas, maka diketahui depresi merupakan perubahan emosi, kognitif, motivasi, fisik, hingga bisa menyebabkan delusi dan halusinasi. Penelitian ini akan menggunakan aspek-aspek depresi yang dikemukakan oleh Beck dan Alford (2009) sebagai aspek utama. Peneliti memilih aspek Beck dan Alford (2009) karena sejalan dengan penelitian terdahulu, seperti penelitian yang dilakukan oleh Firdha & Faisal (2021) yang berjudul Kecenderungan Depresi Ditinjau Dari Kematangan Emosi dan Perasaan Putus Cinta Pada Mahasiswa yang menggunakan aspek Beck & Alford dalam penelitiannya. Penelitian yang dilakukan oleh Fitriya dan Haryono (2019) yang berjudul Hubungan *Self esteem* terhadap Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa (*Relationship of Self Esteem Against the Trend of Depression in Students*). Asma Abidah (2020) dalam penelitiannya yang berjudul Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa.

3. Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya Depresi

Ada 2 faktor yang menyebabkan terjadinya depresi menurut Lubis (2009), yaitu:

1) Faktor Fisik

Faktor fisik ini meliputi,

a) Genetik

Kode genetik yang diwarisi oleh orang tua mewariskan beberapa penyakit bawaan juga sehingga tidak menutup kemungkinan jika orang tua mengidap depresi maka anak berpotensi Besar mengalami depresi

b) Susunan kimia otak dan tubuh

Secara biologis depresi terjadi di bagian otak. Adanya ketidaksesuaian kinerja dari Neurotransmitter (susunan biokimia di otak yang berfungsi membawa pesan ke otak) akan mempengaruhi mood individu sehingga berpotensi mengidap depresi.

2) Faktor usia

Remaja memiliki potensi yang lebih besar terkena depresi karena pada masa ini tuntutan tugas perkembangan jauh lebih berat, ketika individu tidak mampu melewati tugas perkembangannya, maka ini menjadi salah satu pemicu terjadinya depresi.

3) Faktor Gender

Perempuan memiliki kecenderungan depresi lebih besar dari laki-laki ditinjau dari adanya perbedaan hormonal serta coping stress yang berbeda.

4) Gaya hidup

Kurangnya olahraga, makanan yang tidak sehat, serta kebiasaan hidup yang tidak teratur menjadi pemicu gejalanya depresi.

5) Penyakit fisik

Faktor yang lebih ditekankan pada reaksi tubuh ketika mendapatkan informasi yang tidak diharapkan. Namun, hal ini lebih sering dijumpai pada lansia.

6) Obat-obatan

Konsumsi obat-obatan baik terlarang maupun tidak, secara berlebihan akan mempengaruhi susunan kimia dalam otak serta menimbulkan ketergantungan.

7) Faktor Psikologis

Faktor psikologis ini meliputi,

a) Kepribadian

Karakteristik kepribadian tertentu, terutama pada individu yang memiliki konsep negatif dan pesimis akan berpengaruh pada gejala depresi.

b) Pola pikir

Pola pikir yang negatif akan mempengaruhi bagaimana individu memandang masa lalu dan masa depannya.

c) Harga diri (*self-esteem*)

Pandangan mengenai diri sendiri yang mengacu pada sikap suka atau tidak suka akan mengarahkan keadaan psikologis individu.

d) Stress

Reaksi tubuh individu ketika mendapatkan keadaan yang tidak diharapkan sebelumnya yang mempengaruhi emosional individu

e) Lingkungan keluarga

Lingkungan keluarga yang tidak kondusif serta kehilangan salah satu atau kedua orang tua, pola asuh serta trauma akan penyiksaan fisik dan seksual dapat memicu depresi.

f) Penyakit jangka panjang

Akan mempengaruhi kondisi psikologis individu, pandangan akan kematian akan menjadi sorotan utama penyebab depresi pada individu yang memiliki penyakit jangka panjang.

Berdasarkan faktor-faktor diatas, faktor yang dapat menyebabkan terjadinya depresi menurut Lubis (2009) ada 2 yaitu : faktor fisik yang terdiri dari genetik, susunan kimia otak dan tubuh, usia, gender, gaya hidup, penyakit fisik, obat-obatan ; dan faktor psikologis yang terdiri dari kepribadian, pola pikir, harga diri (*self-esteem*), stress, lingkungan keluarga, penyakit jangka panjang. Menurut Beck (dalam Kring et al., 2012) faktor yang dapat menyebabkan terjadinya depresi ada 3 yaitu : *the self* (diri sendiri); *the world* (situasi); *the future* (masa depan)

Berdasarkan faktor-faktor yang telah disebutkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa depresi dipengaruhi oleh faktor-faktor genetik, biologi, fisik, psikososial, maupun dari diri sendiri. Maka, dari faktor-faktor tersebut peneliti memilih faktor psikososial dari Lubis (2009) sebagai faktor utama

dalam penelitian ini. Peneliti mengarahkan lebih spesifik ke harga diri (*self-esteem*) sebagai variabel X. Peneliti memilih *self-esteem* sebagai variabel X dengan alasan terdapat sumber referensi dari penelitian terdahulu, seperti penelitian yang dilakukan oleh Fitriya dan Haryono (2019) yang berjudul “Hubungan *Self esteem* terhadap Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa (*Relationship of Self Esteem Against the Trend of Depresson in Students*)” yang menggunakan faktor self esteem sebagai variabel X.



B. SELF-ESTEEM

1. Pengertian Self-Esteem

Menurut Rosenberg (1965) harga diri (*Self Esteem*) adalah sikap yang dimiliki oleh orang terhadap dirinya sendiri, baik itu negatif maupun positif. Dengan kata lain self-esteem adalah bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri. Apabila seseorang memiliki *self esteem* yang tinggi maka ia mampu menghargai dirinya sendiri dan menganggap bahwa dirinya layak, ia tidak beranggapan bahwa dirinya sempurna namun ia mengetahui keterbatasan dalam diri sendiri dan berharap untuk tumbuh dan berkembang. Apabila seseorang memiliki *self esteem* yang rendah maka timbul penolakan pada diri, dan ketidakpuasan dalam diri sendiri.

Harga diri adalah keyakinan yang dimiliki oleh setiap individu bahwa dirinya mampu, berarti, berhasil dan berharga. Harga diri adalah personal judgment mengenai perasaan berharga itu berarti yang diekspresikan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya yang mengarah pada sikap penolakan atau penerimaan (Coopersmith, 1967). *Self-esteem* didefinisikan sebagai suatu hasil pandangan individu terhadap dirinya yang diungkapkan dalam sikap positif dan negatif. Pandangan tersebut terlihat dari penghargaan mereka terhadap keberadaan dan keberartian dirinya. Dalam harga diri tercakup evaluasi, penghargaan diri dan menghasilkan penilaian tinggi atau rendah terhadap dirinya sendiri (Santrock, 2009).

Nathaniel Branden (1992) mengemukakan bahwa *self-esteem* adalah keyakinan dalam kemampuan untuk bertindak dan menghadapi tantangan hidup ini. Keyakinan dalam hak kita untuk bahagia, perasaan berharga, layak, memungkinkan untuk menegaskan kebutuhan dan keinginan kita,

serta menikmati hasil kerja keras kita. Menurut Engel (2014) self esteem merupakan persepsi tentang citra dari diri seseorang yang dikembangkan dari waktu ke waktu. Self esteem menggambarkan suatu penilaian baik positif maupun negatif berdasarkan nilai-nilai dan keyakinan, serta sikap terhadap diri sendiri. Self esteem adalah cara individu memandang dirinya dan menempatkan nilai pada dirinya sendiri.

Harga diri (*self esteem*) adalah evaluasi individu terhadap dirinya sendiri, diakui atau tidaknya kemampuan diri, keberartian dan keberhasilan individu melalui sikap, interaksi dan penghargaan, serta penerimaan orang lain sebagai pembanding antara dirinya dengan orang lain (Oktaviani, 2019). Menurut Salsabila, et al. (2022), self esteem adalah suatu penilaian subjektif yang diciptakan individu untuk diri mereka sendiri, sebagai interpretasi dari penilaian diri atau penilaian orang lain mengenai dirinya, yang dapat terlihat dalam sikap yang positif maupun negatif. Apabila sikap tersebut merupakan sikap positif maka akan membawa pengaruh baik untuk dirinya, jika penilaian itu buruk maka akan membawa dampak buruk bagi diri sendiri.

Dari beberapa pendapat para ahli diatas tentang pengertian *self-esteem* maka dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* atau harga diri adalah pandangan keseluruhan yang dimiliki oleh individu tentang dirinya sendiri, individu menghargai hal-hal yang mereka pedulikan, individu melihat diri mereka sebagai individu yang mampu, berharga, dan sukses, serta mampu menerima kekurangan dalam dirinya dan tidak menjadikan kekurangan sebagai kelemahan pada dirinya. Hal ini dikarenakan manusia sangat memperhatikan berbagai hal mengenai diri, termasuk siapa dirinya,

seberapa positif atau negatif seorang individu dalam memandang dirinya, dan bagaimana citra yang ditampilkan kepada orang lain.

2. Aspek-aspek *Self-Esteem*

Ada dua aspek dalam *self esteem* yang dikemukakan oleh Rosenberg (1965), yaitu :

1) *Self-competence* (penerimaan diri)

Aspek *Self competence* ini meliputi merasa puas dengan kemampuan diri sendiri dan merasa memiliki kemampuan yang baik.

2) *Self-liking* (penghormatan diri)

Self liking ini dimana orang menilai dirinya baik atau buruk, memiliki kualitas yang baik dan memiliki sikap positif terhadap dirinya.

Berdasarkan aspek-aspek yang telah disebutkan diatas, dapat disimpulkan bahwa *self esteem* merupakan penilaian terhadap diri sendiri melalui *self competence* yang meliputi dirinya mampu, memiliki potensi, dan dapat diandalkan, dan *self liking* yang meliputi penilaian terhadap diri sendiri. Penelitian ini menggunakan aspek-aspek *self-esteem* yang dikemukakan oleh Rosenberg (Tafarodi & Milne, 2002) sebagai aspek utama dalam penelitian ini. Peneliti menggunakan aspek ini karena *self competence* dan *self liking* telah mewakili gambaran *self esteem* yang ingin diteliti. Hal ini juga didukung oleh penelitian Meisyah & Ika (2022) yang berjudul “Pengaruh Parent Attachment terhadap *Self Esteem* Remaja yang Orangtuanya Bercerai” yang juga menggunakan aspek-aspek dari Rosenberg.

C. Dinamika Hubungan antara *Self-esteem* terhadap kecenderungan Depresi

Masa remaja akhir atau dewasa awal adalah salah satu fase pertumbuhan manusia, dimana masa ini dianggap sebagai masa labil yang penuh stress dan konflik. Pada masa dewasa awal, individu melakukan penyesuaian diri dengan emosi. Pada masa dewasa awal juga individu merasakan pengalaman roman serta pencarian jati diri. Individu pada masa dewasa awal biasanya merasakan pemisahan diri dari masyarakat maupun kebudayaan dewasa (Wijaya, 2021). Masa ini merupakan proses pendewasaan diri, dimana pada masa dewasa awal, individu dianggap lebih mampu mengambil keputusan untuk dirinya sendiri dibandingkan anak-anak. Individu yang berada di rentang waktu dewasa awal adalah mahasiswa.

Mahasiswa adalah status yang disandang oleh seseorang karena hubungannya dengan perguruan tinggi. Mahasiswa diharapkan dapat menjadi calon-calon intelektual sehingga menjadi manusia terpelajar yang paripurna. Mahasiswa dituntut untuk mampu menampilkan tingkah laku yang dianggap pantas atau sesuai bagi orang-orang seusianya. Perubahan yang mendadak ini biasanya akan membuat mahasiswa bingung dengan pilihannya sehingga dibutuhkan dukungan dan harga diri yang tinggi untuk menentukan hidupnya. Pada masa dewasa awal ini, harga diri sangat menentukan apa yang akan terjadi pada individu itu kedepannya.

Pada umumnya, semua orang memiliki harga diri yang tinggi. Namun, beberapa dari orang tersebut ada yang tidak dihargai atau diakui keberadaannya di lingkungan sosialnya. Akibatnya, seseorang bisa menjadi

minder dan tidak mau menunjukkan kemampuan yang dimiliki. Seseorang yang memiliki harapan dan tujuan dalam hidupnya akan lebih bisa berkembang dan dapat mewujudkan apa yang diinginkannya. Jika seorang individu tidak bisa mengungkapkan apa yang diinginkan dan dirasakannya maka hal tersebut bisa mempengaruhi emosinya.

Tingginya tekanan dan tuntutan yang dirasakan mahasiswa pada saat sekarang ini, tanpa disadari dapat mempengaruhi kualitas fisik dan juga kesehatan mental mahasiswa. Kondisi ini bagaikan fenomena gunung es yang secara nyata tidak tampak sebagai suatu masalah, akan tetapi pada kenyataannya mereka menyimpan beban yang besar secara psikologis. Jika banyak kompleksitas masalah yang tidak mampu teratasi, sangat memungkinkan akan menyebabkan mahasiswa menjadi merasa terbebani. Hal ini akan membuat mahasiswa menjadi tidak menghargai diri sendiri serta menganggap dirinya sebagai orang yang gagal atau tidak mampu. Kondisi ini jika berkelanjutan akan dapat menyebabkan depresi pada mahasiswa tersebut.

Saat ini, di mana tekanan eksternal dan ekspektasi masyarakat sering kali dapat merusak harga diri, sangat penting untuk memprioritaskan penerimaan diri dan cinta diri. Dengan memahami pentingnya harga diri dan mengambil langkah proaktif untuk memupuknya, kita dapat memulai perjalanan menuju rasa percaya diri yang lebih besar. Memiliki harga diri yang sehat dapat memengaruhi motivasi, kesehatan mental, dan kualitas hidup individu mejadi lebih baik. Pentingnya harga diri dalam berbagai aspek kehidupan mulai dari hubungan pribadi hingga kesuksesan profesional. Tingkat harga diri yang sehat dapat mendorong individu untuk berani mengambil risiko, mengejar impian mereka, dan mempertahankan hubungan yang memuaskan.

Oleh karena itu, harga diri dan tingkat depresi sangat berkaitan erat ketika individu berada di suatu lingkungan. Apakah mahasiswa tersebut memiliki harga diri yang tinggi sehingga mampu mengekspresikan dirinya dan menerima kekurangan pada dirinya. Atau sebaliknya, mahasiswa tersebut memiliki harga diri yang rendah sehingga sulit untuk mengekspresikan dirinya. Mahasiswa akan sulit menerima kekurangan dirinya dan merasakan kecemasan hingga berujung depresi.

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Fitriya dan Haryono (2019) yang berjudul “Hubungan *Self esteem* terhadap Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa (*Relationship of Self Esteem Against the Trend of Depression in Students*)” didapatkan hasil bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *self esteem* dengan kecenderungan depresi dengan angka sebesar -0,270 dengan $p = < 0,000$.

Berdasarkan hasil analisa yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dengan kecenderungan depresi. Artinya, semakin tinggi tingkat *self esteem* mahasiswa maka semakin rendah tingkat depresi, begitu pula sebaliknya apabila *self esteem* mahasiswa rendah maka semakin tinggi pula tingkat depresi.

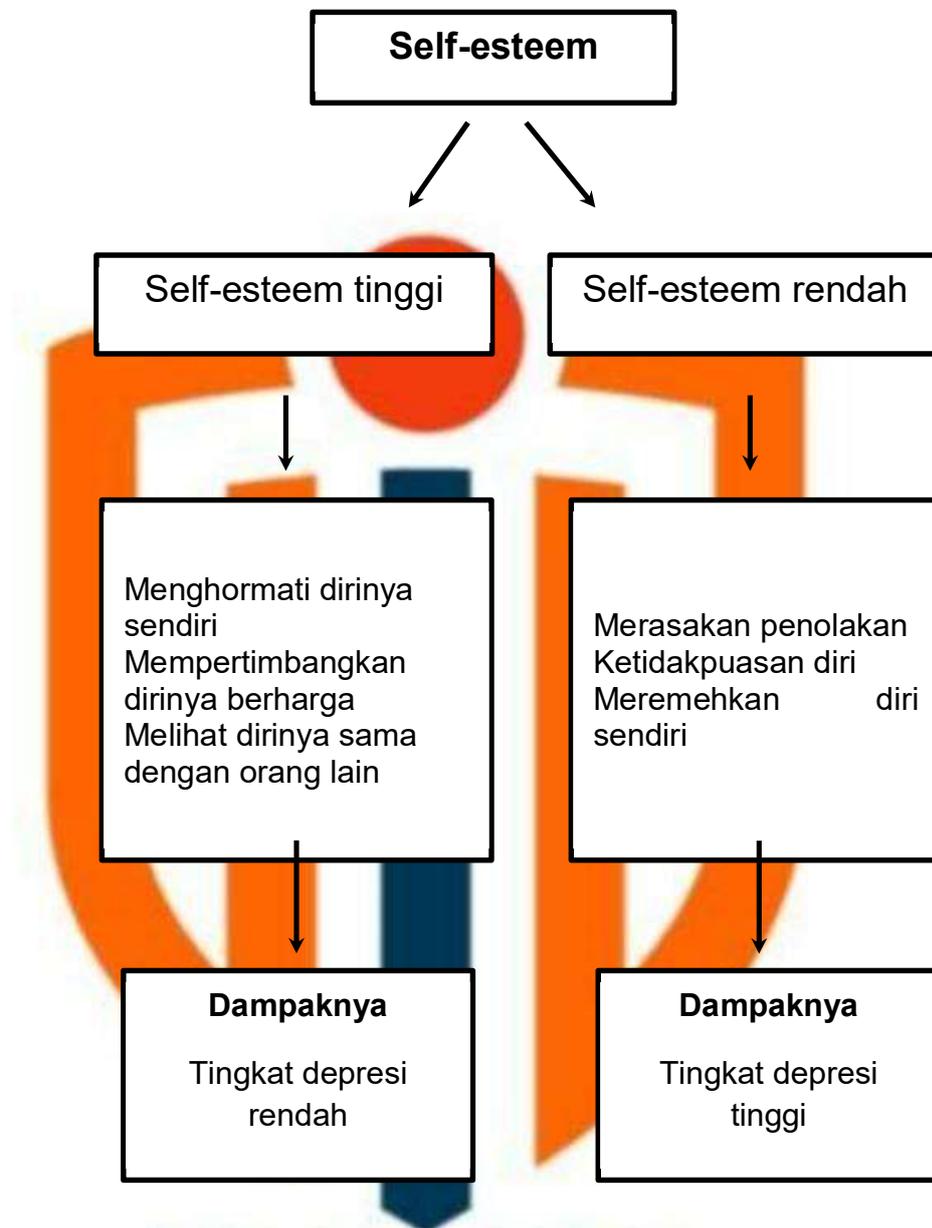
Dalam penelitian Sheila Marchelina Tanoko (2021) “Benarkah Ada Hubungan Antara *Self-Esteem* dengan Depresi? Sebuah Studi Meta Analisis”. Hasil analisis menunjukkan nilai effect size sebesar -0,57 (95%CI = -0,473 sampai -0,446, $p = 0,0$) dengan nilai *inconsistency* (I) adalah 97,3%. Hasil penelitian menemukan, adanya hubungan bahwa *self-esteem* berkorelasi negatif dengan depresi. Ketika *self-esteem* meningkat, maka tingkat depresi

akan menurun. Begitu juga sebaliknya, ketika self-esteem menurun maka tingkat depresi akan meningkat.

Penelitian yang dilakukan Inggrid, et al. (2015) yang berjudul "*Depression and Self-Esteem in Early Adolescence*". Ditemukan bahwa 11,9% anak-anak menunjukkan tanda-tanda depresi yang signifikan secara klinis, dan 16,2% menunjukkan tanda-tanda depresi. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara harga diri rendah dan depresi secara klinis. Anak-anak dengan tingkat harga diri tinggi memiliki gejala depresi yang jauh lebih rendah, sedangkan anak-anak dengan gejala depresi yang substansial menunjukkan harga diri yang rendah.

Dalam penelitian Yusuf (2016) "Hubungan Harga Diri dan Kesepian dengan Depresi pada Remaja". Terdapat hubungan yang signifikan negatif antara harga diri dengan depresi pada remaja dengan nilai p value = 0.000 ($p < 0.05$) dengan kekuatan hubungan $r = 0.304$, dengan pengaruh sebesar 28,3%. Artinya, semakin tinggi harga diri yang dimiliki individu maka semakin rendah tingkat depresi yang mereka miliki. Sebaliknya, jika harga diri rendah maka tingkat depresi akan semakin tinggi.

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian diatas, dapat kita ketahui bahwa *self-esteem* memiliki hubungan yang signifikan dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa.

Kerangka berpikir

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan antara *self-esteem* dan kecenderungan depresi pada para mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki *self-esteem* yang tinggi cenderung mempunyai tingkat depresi yang rendah. Sedangkan mahasiswa dengan tingkat *self-esteem* yang rendah akan memiliki kecenderungan depresi yang tinggi.



DAFTAR PUSTAKA

- A. A. Al Aziz (2020). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa. *Acta Psychologia 2 (2)*, 92-107, 2020
- A. Fitriyah & D. S. Haryono (2019). Hubungan Self Esteem Terhadap Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa. *Psycho Holistic 1 (1)*, 8-17, 2019
- Ade Saputra, Muzaffar A., & Sri M. (2023). *Kesehatan Mental*. PT Salim Media Indonesia
- Beck. A., T., & Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and treatment* (2nd ed.). University of Pennsylvania
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedent of self-esteem*. San Fransisco: H. Freeman and Company.
- D. L. Sari, E. Widyani, & S. M. Trishinta (2019). Hubungan Pola Pikir Pesimisme dengan Resiko Depresi Pada Remaja. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan 4(1)*
- Desi, Aris F., A. Kinasih (2020). Gejala Depresi Pada Remaja di Sekolah Menengah Atas. *Care : Jurnal Ilmiah ilmu Kesehatan 8*
- Endang F. & Ratih, A. L. (2017). Hubungan Antara Mindfulness Dengan Depresi Pada Remaja. *Jurnal Psikogenesis 5 (2)*
- Endriyani S., et al (2022). Gangguan Mental Emosional dan Depresi Pada Remaja. *Healthcare Nursing Journal*, vol. 4, no. 2 (2022) 429-434
- Firda, S. K., & Faisal, A. R. (2021) Kecenderungan Depresi Ditinjau Dari Kematangan Emosi Dan Perasaan Putus Cinta Pada Mahasiswa. *Anfunisa : Jurnal of Psychology, Volume 4, No. 1 April 2021*
- Gitry M., et. al (2017). Bullying Verbal Menyebabkan Depresi Pada Remaja SMA di Kota Yogyakarta. *BKM Journal of Community Medicine and Public Health 33*
- Hanna Amalia, et. al (2022). *Psikopatologi Anak dan Remaja*. Syiah Kuala University Press
- Haryanto, Hartati, D. W., & Siti, N. (2015). Sistem Deteksi Gangguan Depresi pada Anak-anak dan Remaja. *Jurnal Ilmiah Teknik Industri, Vol.14, No. 2, Desember 2015*
- Hasha Purna Putra (2017). Peningkatan Self Esteem Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sugesti. *Jurnal Islamic Counseling, Vol. 1, No.01, tahun 2017*
- Hong Seon Kim & Michael T. Moore (2019). Symptoms of Depression and the Discrepancy Between Implicit and Explicit Self Esteem. *Journal of Behaviour Therapy and Experiment Psychiatry 63*
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (Kelima)*. Jakarta: Erlangga

- I. Tripković, et al. (2015). Depression and Self-Esteem in Early Adolescence. *Cent Eur J Public Health* 23 (2), 166-169, 2015
- Iga Ayu S. & Artika N. (2020). Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Depresi Anak Usia Sekolah: Kajian Literatur. *Journal of Holistic Nursing and Health Science* 3
- Ingrid Tripkovic, et al. (2015). Depression and Self-Esteem in Early Adolescence. *Cent Eur J Public Health* 23
- J. A. Pardede, et al. (2020). Harga Diri Dengan Depresi Pada Pasien HIV/AIDS. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar* 11 (01), 57-64, 2020
- J. L. Álvaro, et al. (2019) . Unemployment, Self-Esteem, and Depression : Differences between Men and Women. *The Spains Journal of Psychology* 22
- Jannah Yuniar & Indri Utami Sumaryani (2020). Pengaruh Kelekatan Ayah Terhadap Gejala Depresi Remaja Perempuan di Kota Bandung. *Jurnal Psikohumanika* 12
- Kring, A. M., Johnson, S. L., Davidson, G. C., & Meale, J. M. (2012). *Abnormal psychology* (12th ed.). US: Wiley & Sons
- Ktut Dianovinina (2018). Depression in Adolescent : Symptoms and the Problems. *Jurnal Psikogenesis, Volume 6, No.1, Juni 2018*
- Kususanto D. P., et al. (2020). Suicidal Thoughts Among University Students : The Role of Mattering, State Self-esteem and Depression Level. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)* 9
- Lubis, N. L. (2009). *Depresi Tinjauan Psikologis (Edisi Pertama)*. Jakarta : Kencana
- Lubis, N. L. (2016). *Depresi tinjauan psikologi*. Jakarta: Kencana
- Mu, W., et al. (2019). The Relationship Between Self-Esteem and Depression When Controlling for Neuroticism. *Collabra : Psychology* 5
- Nanda L. R. & F. A. Helvian (2022). Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Tingkat Kejadian Depresi Pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19 di SMA Negeri 11 Makassar. *Journal of Health Science and Prevention* 6
- Prof. Dr. Saifudin Azwar, MA (2017). *Metode Penelitian Psikologi (Edisi II)*. Pustaka Pelajar
- Prof. Dr. Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Penerbit Alfabeta Bandung
- Ratna Kususma D. & Ktut Dianovinina (2022). Perempuan dan Depresi : Pengaruh Ketidakpuasan Tubuh. *Jurnal Proyeksi* 17

- Refnadi (2018). Konsep Self-esteem Serta Implikasinya Pada Siswa. *Jurnal EDUCATION : Jurnal Pendidikan Indonesia, Volume 4, nomor 1, April 2018*
- Rizky Fauzy & Endang, F. (2016). Hubungan Antara Depresi Dengan Kualitas Hidup Pada Ibu Hamil Beresiko Tinggi. *Jurnal Psikogenesis 4 (2)*
- Ruslia Isnawati (2020). *Pentingnya Problem Solving Bagi Seorang Remaja*. Jakad Media Publishing : Surabaya
- Salsabila, D., F., et al (2022). Differences in Self-Esteem between State University Students and Private Universities. *Journal of Psychological Students, Vol.1, No.1 (2022): 45-56*
- Sheila Marchelina Tanoko (2021). Benarkah Ada Hubungan Antara Self-Esteem dengan Depresi? Sebuah Studi Meta Analisis. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi 23(1), 35-45, 2021*
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: Alfabeta
- Susanto A. (2018). *BIMBINGAN DAN KONSELING DI SEKOLAH Konsep, Teori, dan Aplikasinya*. Penerbit : Kencana
- Teti Rahmawati (2018). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Depresi Pada Remaja Awal. *Jurnal Asuhan Ibu dan Anak 3 (2)*
- Trijayanti U., et al (2022). *Diseminasi Penelitian Spiritualitas dan Kesejahteraan Psikologis*. Zahir Publishing
- Trisakti dan Kamsih, A. (2014). Hubungan Antara Harga Diri dan Persepsi Pola Asuh Orang Tua yang Authoritatif Dengan Sikap Remaja Terhadap Penyalahgunaan Narkoba. *Jurnal Ilmiah Guru "COPE", No. 02/Tahun XVII/ November 2014*
- WHO (2012). Depression : A global public health concern.
- WHO (2014). Depression top cause of illness in world's teens, World Health Organisation reports.
- WHO (2016). Maternal, newborn, child and adolescent health.