

HUBUNGAN KEMAMPUAN KONTROL DIRI DENGAN KECENDERUNGAN DEPRESI PADA MAHASISWA PROGRAM B PSIK FK UGM

RELATIONSHIP OF CAPABILITY LOCUS OF CONTROL WITH DEPRESSION TENDENCY TO STUDENTS PROGRAM B PSIK FK UGM

Ni Wayan Wiwin Asthiningsih¹, Carla R. Marchira², Mariyono Sedyowinarso³

¹Mahasiswa Jurusan Ilmu Keperawatan, FK UGM, Yogyakarta

²Bagian Psikiatri, FK UGM, Yogyakarta

³Program Studi Ilmu Keperawatan, FK UGM, Yogyakarta

ABSTRACT

Background: The failure of the individual in adjusting to the demands of the problem or will make their lives are in stressful situations and disturbing emotions that will cause the individual response to these pressures. Individual response to a stressful situation depends on their control of the situation. This is usually called the locus of control. There are two types of *locus of control* in humans, namely internal locus of control and external locus of control. Individuals who possess an internal self-control, then the stress levels experienced lower so that the tendency to be a little depressed. The individual who has control of the external self, the stress levels experienced higher so that the tendency to experience depression will also be greater.

Objectives: To determine the relationship between the ability of self control (locus of control) with a tendency to depression in student program B PSIK FK UGM.

Methods: This study uses the method of non-experimental research with cross sectional research design, using quantitative methods and descriptive correlation. To find relationships between variables using Pearson Product Moment correlation. Respondent of this study was students of program B PSIK FK UGM 2009/2010 school year.

Results: Out of 78 respondents indicated that locus of control most widely owned by students program B PSIK FK UGM is internal locus of control that is 80.8%. In addition the research also found no depression was 82.1%, mild depression was 12.8%, and depression was 5.1%. The relationship between the ability of locus of control with a tendency to depression in student program B PSIK FK UGM was showed with value of $r = 0.702$ ($p=0.001$).

Conclusion: There was significant relationship between the ability of locus of control with tendency to depression in student program B PSIK FK UGM.

Keywords: locus of control, depression, PSIK students

PENDAHULUAN

Kegagalan individu dalam menyesuaikan diri dengan masalah atau tuntutan dalam hidupnya akan membuat mereka berada dalam situasi yang menekan dan mengganggu emosi sehingga akan menimbulkan respons individu terhadap tekanan tersebut. Bagaimana sikap individu dalam menghadapi masalah itulah yang harus dilakukan sehingga tidak membebani fisik dan pikiran pada individu. Yang terpenting adalah bagaimana "menghadapi masalah dengan sikap terbaik dari individu masing-masing". Bagaimana individu mempersepsikan tekanan, bagaimana mengatasi masalah atau stres yang dibangun, dan solusi atau dukungan sosial apa yang diaplikasikan, tentunya akan bergantung pada satu faktor yaitu kepribadian. Pribadi yang berbeda akan berbeda pula dalam

bereaksi terhadap situasi yang dipersepsikan sehingga kuncinya adalah mengontrol situasi apapun dan mengubahnya menjadi energi positif akan membantu kita memenuhi target dan tujuan yang kita inginkan.¹

Respons individu terhadap suatu situasi yang menekan bergantung pada kontrol mereka terhadap situasi tersebut. Hal ini biasa disebut dengan *Locus of Control* (LOC).² *Locus of control* (LOC) mengacu pada persepsi atau orientasi seseorang terhadap apa yang dianggap sebagai penyebab situasi atau kejadian dalam hidupnya. Persepsi tersebut akan sangat mempengaruhi tingkat motivasi, ekspektasi, harga diri, perilaku pengambilan risiko, pengambilan keputusan dan pada akhirnya akan mempengaruhi hasil aktual akibat dari tindakan seseorang sebagai lingkaran sebab-akibat. Banyak orang menganggap

bahwa orientasi LOC bersifat bawaan, stabil, dan merupakan dasar kepribadian seseorang. Namun, berbagai teori dan penelitian membuktikan bahwa LOC merupakan suatu hasil pembelajaran karena LOC dianggap sebagai salah satu respons manusia terhadap situasi yang terbentuk berdasarkan lingkungan dan pengalaman hidupnya.³

Terdapat dua tipe LOC pada manusia, yaitu *internal* LOC (kontrol diri internal) dan *external* LOC (kontrol diri eksternal). Individu dengan kontrol diri internal merasa yakin bahwa dirinya memiliki kontrol terhadap apa yang terjadi dalam hidupnya, sedangkan individu dengan kontrol diri eksternal akan memandang bahwa semua yang terjadi dalam hidupnya disebabkan oleh faktor di luar dirinya, seperti kebetulan, keberuntungan, takdir, atau tindakan orang lain yang berkuasa.⁴

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kontrol diri internal cenderung memiliki usaha yang lebih aktif untuk mencapai tujuannya, lebih ulet dalam mencari informasi, lebih siap dan waspada pada keadaan di sekitarnya, dan lebih mandiri dalam membuat suatu keputusan. Individu dengan kontrol diri eksternal lebih sering ditemukan mengalami depresi, cemas, dan kurang dapat menyesuaikan diri dalam keseharian.⁴

Depresi merupakan problem kesehatan masyarakat yang cukup serius. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa depresi berada pada urutan keempat penyakit di dunia. Sekitar 20% wanita dan 12% pria pada suatu waktu dalam kehidupannya pernah mengalami depresi.⁵ Survei badan kesehatan dunia (WHO) di 14 negara (1990) memperlihatkan bahwa depresi merupakan masalah kesehatan yang mengakibatkan beban sosial nomor empat terbesar di dunia. Prediksi WHO tentang penderita depresi penduduk dunia dalam dua dekade mendatang lebih dari 300 juta orang. Pada tahun 2020, depresi akan menempati masalah kesehatan nomor dua di dunia setelah penyakit kardiovaskular.⁶

Hasil studi pendahuluan di PSIK FK UGM didapatkan data bahwa 21,42% mahasiswa PSIK B menjalani kuliah sambil bekerja di RS dan 28,57% sudah menikah. Dari data tersebut jika dibandingkan dengan mahasiswa PSIK program A, kompleksitas masalah dan beban psikologis yang dihadapi

mahasiswa program B lebih banyak sehingga ada kecenderungan untuk mengalami depresi.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan kemampuan kontrol diri dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa Program B PSIK FK UGM.

BAHAN DAN CARA PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian non-eksperimental dengan rancangan *cross sectional*, menggunakan metode kuantitatif dan bersifat deskriptif korelasi. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa program B PSIK FK UGM Tahun Ajaran 2009/2010 berjumlah 78 orang. Penelitian ini menggunakan kuesioner *IPC-LOC* dan *Beck Depression Inventory* (BDI) untuk mengumpulkan data dari responden. Kuesioner *IPC-LOC* digunakan untuk mengetahui tipe kontrol diri (LOC) dan kuesioner BDI untuk mengukur tingkat depresi pada mahasiswa program B PSIK FK UGM. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *Pearson Product Moment*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik responden

Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 78 orang dengan karakteristik responden yang meliputi: umur, jenis kelamin, status pernikahan, dan status pekerjaan dapat dilihat pada Tabel 1, yang menunjukkan bahwa umur responden paling banyak berumur antara 20-29 tahun yaitu 65,4%. Jumlah mahasiswa perempuan lebih banyak daripada laki-laki pada program B PSIK FK UGM dengan proporsi mahasiswa perempuan sebesar 78,2% dan proporsi laki-laki sebesar 21,8%. Berdasarkan kategori status pernikahan menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa program

Tabel 1. Distribusi karakteristik mahasiswa program B PSIK FK UGM

Karakteristik Responden	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Usia	20 - 29 tahun	51	65,4
	30 - 39 tahun	19	25,4
	40 - 49 tahun	8	10,3
Jenis kelamin	Perempuan	61	78,2
	Laki-laki	17	21,8
Status Pernikahan	Sudah menikah	27	34,6
	Belum menikah	51	65,4
Status Pekerjaan	Sudah bekerja	37	47,4
	Belum bekerja	41	52,6

Sumber : Data primer, diolah

B PSIK FK UGM sudah menikah yaitu sebanyak 34,6%, sedangkan yang belum menikah sebanyak 65,4%. Tabel tersebut juga menunjukkan bahwa mahasiswa program B PSIK FK UGM sebagian besar belum bekerja yaitu sebanyak 41 orang, sedangkan mahasiswa yang sudah bekerja sebanyak 37 orang dan sebagian dari mereka bekerja sambil kuliah.

B. Gambaran kontrol diri (LOC) Mahasiswa Program B PSIK FK UGM

Hasil penilaian kontrol diri (LOC) mahasiswa program B PSIK FK UGM sebagai berikut (Tabel 2):

Tabel 2. Distribusi kontrol diri (LOC) mahasiswa Program B PSIK FK UGM

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Internal	63	80,8
Eksternal (C)	9	11,5
Eksternal (P)	6	7,7
Total	78	100

Sumber : data primer, Oktober 2009

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kontrol diri (LOC) internal yaitu sekitar 80,8%. Banyaknya responden yang memiliki kontrol diri (LOC) internal karena mereka percaya bahwa mereka yang mengendalikan arah dan jalan hidup mereka serta menentukan sendiri hasil yang akan dicapainya, bukan karena nasib yang berada di tangan mereka atau karena pengaruh dari orang lain yang berkuasa. Individu yang memiliki kontrol diri (LOC) internal ini dicirikan mandiri, tekun, kuat, dan mudah percaya pada orang lain, serta punya daya tahan yang kuat terhadap pengaruh sosial. Selain itu, individu yang memiliki kontrol diri (LOC) internal ini memiliki kemauan untuk bertanggung jawab, mudah dimotivasi, berdaya juang tinggi, gigih, dan punya nyali bertarung dengan risiko.⁷

Responden yang memiliki kontrol diri (LOC) eksternal sebanyak 19,2% yang masing-masing dibagi menjadi responden yang memiliki (LOC) eksternal *chance* (C) sebanyak 11,5% dan (LOC) eksternal *powerfull others* (P) sebanyak 7,7%. Responden yang memiliki kontrol diri (LOC) eksternal ini percaya bahwa jalan hidup mereka sudah ditentukan dan cenderung merasa tindakan yang mereka lakukan tidak banyak berpengaruh pada hasil yang akan dicapai. Individu ini juga cenderung percaya akan adanya nasib, keberuntungan, dan pengaruh dari orang lain yang berkuasa yang menentukan jalan hidup mereka. Sebagai

konsekuensinya, ia menjadi pasifis (sangat pasif), apatis, dan punya sifat fatalistik, menyerahkan dirinya kepada "nasib", kurang berinisiatif, motivasinya lemah, dan kurang berani untuk mengambil risiko, dan peluang untuk sukses rendah. Seandainya pun ia "beruntung", tidak mudah baginya mempertahankan keberuntungannya.⁸

Hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa program B PSIK FK UGM memiliki kontrol diri (LOC) internal. Secara psikologis, seseorang dianggap lebih sehat jika cenderung memiliki kontrol diri (LOC) internal. Ini karena kontrol diri (LOC) internal banyak diasosiasikan dengan adanya motivasi diri, pengendalian diri, ambisi yang sehat, dan pencapaian prestasi. Namun, kita tidak dapat mengatakan secara mutlak bahwa kontrol diri (LOC) internal adalah yang paling baik. Segala sesuatu di dunia ini harus berimbang, misalnya hal ini diumpamakan dengan kebutuhan kita akan kalsium. Zat kalsium apabila terlalu banyak akan menyebabkan pengapuran sedangkan kalsium yang terlalu sedikit akan menyebabkan osteoporosis. Demikian pula dengan kontrol diri (LOC), kedua orientasi tersebut harus berimbang. Tidak ada salah satu kontrol diri (LOC) yang paling benar. Kecenderungan orientasi yang ekstrim pada salah satu (LOC) adalah tidak sehat. Seseorang baik yang memiliki kontrol diri (LOC) internal maupun kontrol diri (LOC) eksternal, perlu bersikap realistis terhadap segala sesuatu yang berada di bawah kendalinya sehingga ia dapat menikmati keberhasilan maupun kegagalannya secara dewasa.³

C. Gambaran depresi pada mahasiswa Program B PSIK FK UGM

Hasil penilaian dan gambaran depresi pada mahasiswa program B PSIK FK UGM dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi depresi mahasiswa program B PSIK FK UGM

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Tidak depresi	62	82,1
Depresi ringan	10	12,8
Depresi sedang	6	5,1
Total	78	100

Sumber : data primer, Oktober 2009

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa program B PSIK FK UGM tidak mengalami depresi (82,1%) dan sebagian lagi

mengalami depresi (17,9%). Mahasiswa yang mengalami depresi paling banyak berada pada tingkat depresi ringan yaitu sebanyak 10 orang, sedangkan yang mengalami depresi sedang sebanyak 4 orang. Dari hasil di atas juga didapatkan bahwa tidak ada mahasiswa yang mengalami depresi berat.

Responden pada penelitian ini sebagian besar tidak mengalami depresi. Kondisi ini menunjukkan bahwa naik-turunnya perasaan yang dialami subjek masih dalam kategori wajar. Ada beberapa kemungkinan yang dapat menyebabkan secara umum subjek penelitian tidak mengalami depresi. Hal ini dikarenakan pada saat dilakukan penelitian, sebagian besar responden tidak memiliki stimulus yang dapat menyebabkan depresi dan responden berada dalam rentang respons adaptif pada saat itu.

Pengalaman subjek dalam menghadapi berbagai masalah serta tuntutan terhadap subjek sebagai mahasiswa untuk terbiasa menganalisis masalah akan mendukung mereka dalam mengasah keterampilan mencari solusi (*active coping*), yang sangat mungkin berpengaruh terhadap cara subjek dalam mengatasi masalah dan menurunkan kecenderungan untuk depresi. Banyaknya masalah yang dialami subjek tampaknya mampu diatasi subjek dengan cukup baik. Namun demikian, masih ada sebagian responden yang mengalami depresi ringan (12,8%) dan depresi sedang (5,1%).

Depresi adalah masalah yang biasa dialami oleh siapapun di dunia ini. Menurut sebuah penelitian di Amerika, 1 dari 20 orang di Amerika setiap tahun mengalami depresi, dan paling tidak 1 dari 5 orang pernah mengalami depresi sepanjang sejarah kehidupan mereka. Depresi merupakan problem kesehatan masyarakat yang cukup serius. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa depresi berada pada urutan keempat penyakit di dunia. Sekitar 20% wanita dan 12% pria pada suatu waktu dalam kehidupannya pernah mengalami depresi.⁵

Depresi dapat dicegah dan dihindari dengan cara mendekatkan diri kepada Allah, menyediakan waktu setiap hari untuk membangun hubungan dengan orangtua, saudara dan kawan-kawan, mengembangkan minat-minat baru dan aktivitas-aktivitas baru, melibatkan diri dalam kegiatan harian yang membawa kepuasan pribadi, mengenali

adanya rasa takut akan ditolak, rasa bersalah, dan hadapilah perasaan-perasaan itu, serta belajar menanggulangi stres dari dalam atau membebaskan stres melalui manipulasi lingkungan.⁹

D. Hubungan kemampuan kontrol diri dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa Program B PSIK FK UGM

Hubungan antara kemampuan kontrol diri (LOC) dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa program B PSIK FK UGM dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil *crosstabulation* kontrol diri (LOC) dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa program B PSIK FK UGM

	Tidak depresi	Depresi ringan	Depresi sedang	Total
LOC Internal	61	2	0	63
Eksternal (C)	2	4	3	9
Eksternal (P)	1	4	1	6
Total	64	10	4	78

Sumber : data primer, Oktober 2009

Tabel 4 menjelaskan bahwa responden dengan kontrol diri (LOC) internal yang tidak depresi sebanyak 61 orang, depresi ringan 2 orang, dan tidak ada responden dengan kontrol diri internal yang mengalami depresi sedang. Responden dengan kontrol diri (LOC) eksternal (C dan P) yang tidak depresi sebanyak 3 orang, depresi ringan 8 orang, dan dengan depresi sedang sebanyak 4 orang.

Hubungan antara kemampuan kontrol diri (LOC) dengan kecenderungan depresi mahasiswa program B PSIK FK UGM ini diukur dengan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*.

Hasil yang didapat menunjukkan ada hubungan antara kemampuan kontrol diri (LOC) dengan kecenderungan depresi dengan diperolehnya nilai $r = 0,702$ yang artinya besar korelasi antara kontrol diri (LOC) dengan tingkat depresi adalah cukup tinggi. Nilai p diperoleh sebesar 0,001, hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan kontrol diri (LOC) dengan kecenderungan depresi.

Terdapat hubungan negatif antara kemampuan kontrol diri (LOC) internal dengan kecenderungan depresi dengan diperolehnya nilai $r = -0,317$ dengan $p = 0,005$. Dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kontrol diri (LOC) internal seseorang, maka kecenderungan untuk mengalami depresi akan semakin rendah.

Terdapat hubungan positif antara kemampuan kontrol diri (LOC) eksternal *powerfull others* (P) dengan kecenderungan depresi dengan diperolehnya nilai $r = 0,284$ dengan $p = 0,012$. Dari hasil tersebut tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa semakin tinggi kontrol diri eksternal *powerfull others* (P) seseorang, maka kecenderungan untuk mengalami depresi juga semakin tinggi.

Didapatkan hasil adanya hubungan positif antara kemampuan kontrol diri (LOC) eksternal *chance* (C) dengan kecenderungan depresi dengan diperolehnya nilai $r = 0,429$ dengan nilai $p = 0,001$. Dari analisis tersebut dapat dikatakan bahwa semakin tinggi kontrol diri eksternal *chance* (C) seseorang, maka kecenderungan untuk mengalami depresi juga semakin tinggi.

Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Jaswal dan Dewan¹⁰. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa ada hubungan negatif antara *internal* LOC dengan depresi yang artinya semakin tinggi *internal* LOC seseorang maka semakin rendah untuk mengalami depresi. Penelitian tersebut juga mengungkapkan ada hubungan positif antara *external* LOC (*chance* dan *powerful others*) artinya semakin tinggi *external* LOC seseorang maka semakin tinggi juga individu tersebut untuk mengalami depresi.

Adanya kondisi tersebut seperti di atas menunjukkan jika peran LOC dalam diri individu sangat diperlukan. Kontrol diri (LOC) internal yang ekstrim dapat mengakibatkan seseorang sangat menyesali kegagalan dan menyalahkan dirinya sendiri sehingga depresi. Lebih ekstrim lagi, orang tersebut akan merasa hidup ini tidak ada artinya lagi dan cenderung ingin mengakhiri hidupnya sendiri (*suicidal*). Sebaliknya, jika mengalami keberhasilan, seseorang dengan kontrol diri (LOC) internal ekstrim akan dapat membanggakan diri secara berlebihan. Lebih ekstrim lagi, orang tersebut akan cenderung memuja bahkan mendewakan diri sendiri (*narsisme*).³

Seseorang dengan kontrol diri (LOC) eksternal yang ekstrim cenderung hanya berharap tanpa melakukan usaha apapun. Ia akan menyalahkan segala sesuatu di luar dirinya, jika mengalami kegagalan. Ia dapat bersikap memusuhi dunia. Ia dapat merasa depresi karena putus asa tidak dapat berbuat apa-apa. Sebaliknya, jika mengalami keberhasilan, seseorang dengan kontrol diri (LOC)

eksternal yang ekstrim cenderung merasa tidak memiliki andil sehingga ia tidak dapat menikmati keberhasilan tersebut.³

Seseorang yang memiliki orientasi kontrol diri (LOC) internal maupun eksternal, perlu bersikap realistis terhadap segala sesuatu yang berada di bawah kendalinya sehingga ia dapat menikmati keberhasilan maupun kegagalannya secara dewasa.³

KESIMPULAN DAN SARAN

Mahasiswa program B PSIK FK UGM sebagian besar memiliki kontrol diri (LOC) internal, yaitu sekitar 63 orang (80,8%). Mahasiswa program B PSIK FK UGM yang memiliki kontrol diri (LOC) eksternal lebih cenderung untuk mengalami depresi dibandingkan dengan yang memiliki kontrol diri (LOC) internal. Ada hubungan yang signifikan antara kemampuan kontrol diri (LOC) dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa program B PSIK FK UGM.

Mahasiswa sebaiknya melakukan konsultasi dan *sharing* pada dosen pembimbing bila mengalami masalah selama menjalani perkuliahan, sehingga akan lebih mudah dipantau perkembangan keadaan psikologisnya. Mahasiswa juga sebaiknya menambah wawasan dalam manajemen diri dan meningkatkan coping diri untuk menangani stressor yang datang sehingga tidak mengalami gangguan psikologis lebih lanjut.

KEPUSTAKAAN

1. Carnegie D. Mengatasi Rasa Cemas dan Depresi. Think, Yogyakarta, 2008.
2. Phares E.J. Locus of Control in Personality. Silver Burdett Company, Canada, 1976.
3. Atmadi F. Orientasi Internal atau Eksternal. 2007. <http://www.mditack.co.id> Diakses pada 5 Maret 2009
4. Lefcourt, H.M. Locus of Control: Current Trends in Theory and Research. Lawrence Erlbaum Associates, London, 1982.
5. Nurmiati, Depresi: Aspek Neurobiologi Diagnosis dan Tatalaksana. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta, 2005.
6. Ilmawati, Z. Tips Menangkal Depresi. 2008. <http://www.kompas.com> Diakses pada 5 Maret 2009.

7. Zimbardo PG, Ruch FL. *Psychology and Life*. Scott, Foresman & Co. 1979.
8. Brotosumarto. 2000. Locus of Control dalam Menyikapi Sukses dan Gagal. [http: www.portalhr.com](http://www.portalhr.com) Diakses pada 25 Februari 2009.
9. Minirt FB, Meier PD. *Kebahagiaan: Sebuah Pilihan: Gejala, Penyebab, dan Pengobatan Depresi*. Diterjemahkan oleh Daniel S. Simamora. Gunung Mulia, Jakarta. 2001.
10. Jaswal S, Dewan A. The Relationship Between Locus of Control and Depression. *Journal of Personality and Clinical Studies*, 1997;13(1-2): 25-7.