

Dilema antara bahagia dan depresi sebagai mahasiswa arsitektur Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Reza Nurfadilah

Program Studi Teknik Arsitektur, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 210606110126@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

mahasiswa arsitektur;
bahagai; depresi;
manajemen; psikologi

Keywords:

students of architecture;
happiness; depression;
management; psychology

ABSTRAK

Perjalanan akademik yang menantang bagi mahasiswa arsitektur, khususnya di Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang, di mana mereka dihadapkan pada beban akademik yang berat dan lingkungan kampus yang unik, termasuk program intensif bahasa dan kehidupan di asrama. Dilema antara kebahagiaan dan depresi sering muncul, terutama dengan tekanan akademik yang tinggi. Depresi dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa, termasuk prestasi akademis dan kesejahteraan pribadi. Ada beberapa strategi untuk mengatasi depresi tersebut. Sebaliknya, kebahagiaan memiliki

dampak positif yang signifikan. Penting bagi mahasiswa arsitektur untuk mencari keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesejahteraan pribadi serta mengevaluasi program studi untuk mendukung kesehatan mental dan kebahagiaan mereka.

ABSTRACT

The academic journey is challenging for architecture students, especially at the State Islamic University (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang, where they are faced with a heavy academic load and a unique campus environment, including intensive language programs and life in a dormitory. The dilemma between happiness and depression often arises, especially with high academic pressure. Depression can affect many aspects of a student's life, including academic performance and personal well-being. There are several strategies to overcome depression. In contrast, happiness has a significant positive impact. It is important for architecture students to seek a balance between academic demands and personal well-being and evaluate courses to support their mental health and happiness.

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan pelajar dari jenjang pendidikan tertinggi di Indonesia berdasarkan UU No. 12 tahun 2012. Mahasiswa juga merupakan civitas akademika yang harus sadar untuk mengembangkan potensi dirinya di perguruan tinggi agar mahasiswa menjadi intelektual, praktisi, dan/atau profesional yang lebih baik. Oleh karena itu, sesuai aturan yang telah ditetapkan, mahasiswa mempunyai kebebasan akademik untuk belajar, mengembangkan potensi yang ada, mencari pengalaman di bidang tertentu, dan mengikuti perkuliahan baik di dalam maupun di luar kelas.

Menjadi mahasiswa arsitektur adalah sebuah perjalanan yang menantang, penuh dengan pengalaman yang membentuk keahlian dan karakter seseorang. Mahasiswa



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

arsitektur sering kali merasakan kebahagiaan yang mendalam ketika mereka menciptakan sesuatu yang baru dan inovatif. Namun, tekanan akademis yang berat, ekspektasi tinggi, dan beban kerja yang intens juga bisa menimbulkan stres dan depresi. Hal ini menjadi dilema yang sering kali dihadapi oleh mahasiswa arsitektur ketika menempuh pendidikan tinggi.

Terlebih ketika menjadi Mahasiswa Teknik Arsitektur Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang, yang memiliki sejumlah kegiatan yang padat di awal tahun. Mahasiswa Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mempunyai perbedaan yang paling menonjol dengan kampus lain yaitu asrama atau lebih sering disebut ma'had, serta program intensif 3 bahasa yang wajib dari kampus yang terdiri dari Bahasa Arab, Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Menjadi mahasiswa arsitektur dengan beban akademik saja sudah sebegitu berat, belum ditambah dengan program-program dari kampus. Maka dari itu perlu adanya evaluasi mengenai program studi arsitektur terutama di Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembahasan

Setiap mahasiswa mengalami masa peralihan dari sekolah menengah ke jenjang yang lebih tinggi yaitu perguruan tinggi (Irfan & Suprapti, 2014). Peralihan dari seorang pelajar menjadi mahasiswa menimbulkan berbagai permasalahan. Permasalahan tersebut secara umum mencakup lima bidang, yakni kondisi jauh dari rumah, kesehatan, sosial, emosional, dan pendidikan. Umumnya mahasiswa baru menghadapi beberapa kesulitan dalam hal pendidikan, penyesuaian sosial dan emosional (Sharma, 2012). Terlebih ketika Mahasiswa Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, di satu sisi senang bisa masuk ke salah satu jurusan favorit di kampus dan di dunia kerja, di sisi lain juga harus menghadapi di sisi lain juga harus menghadapi fakta bahwa beban akademik yang ditempuh di jurusan arsitektur itu sangat berat.

Dibandingkan dengan mahasiswa baru di kampus lain, mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mempunyai keunikan tersendiri yaitu adanya asrama yang disebut mahad. Ma'had berperan sebagai sarana untuk mengembangkan ilmu agama dan kebahasaan serta memajukan peserta didik dalam bidang peningkatan dan pemeliharaan nilai-nilai agama dan spiritual dalam banyak kegiatan Ma'had (Djalaluddin, Basid, Habib, & Rahman, 2012). Mahasiswa baru harus memenuhi beberapa persyaratan pendidikan khususnya bagi mahasiswa baru jurusan Teknik UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Selain beban permasalahan yang telah dibahas di atas, mahasiswa baru Departemen Teknik harus mampu beradaptasi dengan lingkungan akademik. Program studi teknik konstruksi sedikit berbeda dengan jurusan lain karena beban kelasnya lebih tinggi dibandingkan jurusan lainnya (Fakultas Sains dan Teknologi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2015).

Depresi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Setyani Alfinuha & Fathul Lubabin Nuqul dalam Jurnal Penelitian Psikologi, mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mengalami beberapa permasalahan dalam menjalani kegiatan akademik di

antaranya yakni merasa banyak kegiatan (34,61%), sulit mengatur waktu (34,61%), merasa terlalu lelah (11,53%), merasa jam malam terbatas (7,69%), fasilitas yang minim (7,69%), dan sering tertidur saat kegiatan akademik berlangsung (3,85%) (Alfinuha & Nuqul, 2017). Data ini menampilkan beberapa permasalahan yang dialami setiap Mahasiswa Arsitektur UIN Malang yang perlu dievaluasi. Mahasiswa tidak hanya sekedar mengungkapkan pemikirannya secara tertulis, tetapi juga harus mampu menyelesaikan pekerjaan studio yang dapat berlangsung hingga malam hari bahkan sampai menjelang pagi dini hari.

Maka dari itu dengan begitu banyaknya kegiatan akademik sehingga tidak menghalangi kemungkinan mengalami stres atau emosi negatif lainnya atau bahkan depresi. Depresi merupakan penyakit yang sering disalah pahami baik oleh penderitanya maupun orang-orang di sekitarnya. Menurut Pradana pada tahun 2016, depresi juga dikenal sebagai penyakit yang tidak terlihat atau tidak seperti penyakit lain yang dapat diidentifikasi. Faktanya, banyak orang yang sering menganggap bahwa depresi hanyalah masalah yang berkaitan dengan keimanan seseorang dan tidak dianggap sebagai gangguan psikologis sehingga memerlukan bantuan profesional di bidangnya.

Beberapa penyebab depresi bagi mahasiswa arsitektur di antaranya, yang pertama beban akademik yang tinggi dan tenggat waktu yang ketat. Proyek desain sering memerlukan waktu dan usaha yang intensif hal ini menyebabkan mahasiswa mengalami ke kurang waktu tidur. Selanjutnya banyak mahasiswa arsitektur memiliki standar yang sangat tinggi untuk diri mereka sendiri, sering kali didorong oleh perfeksionisme. Ekspektasi ini bisa menjadi beban yang berat dan menyebabkan stres jika mereka merasa tidak bisa mencapai standar tersebut. Penyebab terakhir, tidak memiliki cukup waktu untuk bersosialisasi di luar lingkungan akademis, yang dapat memperburuk perasaan kesepian dan depresi.

Depresi dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa, termasuk prestasi akademis, kesehatan fisik, dan hubungan sosial. Mahasiswa yang mengalami depresi mungkin mengalami kesulitan untuk menyelesaikan tugas, menurun dalam kinerja akademis, dan menarik diri dari interaksi sosial. Kombinasi dari tekanan akademis, kurangnya tidur, ekspektasi tinggi, dan isolasi sosial dapat menjadi faktor penyebab depresi. Mahasiswa yang merasa tidak mampu mengatasi beban ini mungkin mengalami perasaan putus asa, kehilangan minat, dan penurunan motivasi.

Untuk mengatasi depresi tersebut ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi tingkat depresi pada mahasiswa arsitektur. Pertama, manajemen waktu dan prioritas dengan efektif adalah kunci untuk mengurangi stres. Mahasiswa harus belajar untuk memprioritaskan tugas, membuat jadwal yang realistis, dan mengambil waktu istirahat yang cukup untuk menghindari kelelahan. Kemudian mencari dukungan sosial seperti dari teman, keluarga, dan rekan sejawat dapat membantu mahasiswa merasa lebih terkoneksi dan didukung. Bergabung dengan kelompok studi atau organisasi mahasiswa juga dapat memberikan rasa komunitas dan mengurangi isolasi. Selanjutnya konsultasi dan bantuan profesional jika perasaan depresi menjadi terlalu berat, mencari bantuan dari konselor atau psikolog kampus dapat sangat membantu. Hal ini dapat memberikan strategi *coping* yang efektif dan mendukung mahasiswa dalam mengatasi tantangan emosional mereka. Yang terakhir menjaga kesehatan fisik seperti

pola makan yang sehat, dan tidur yang cukup adalah faktor penting dalam menjaga kesehatan mental. Mahasiswa harus berusaha untuk menjaga rutinitas yang seimbang dan tidak mengabaikan kebutuhan fisik.

Bahagia

Menurut Kurtz dan Welch (2016), kebahagiaan bergantung pada kita. Pawelski (David, Boniwell, & Ayers, 2013) menjelaskan bahwa kebahagiaan adalah salah satu masalah terpenting dalam pengalaman individu manusia dan budaya kolektif manusia. King, Eells dan Burton (Linley dan Joseph, 2004) juga berpendapat bahwa kebahagiaan adalah keadaan alamiah manusia. Altmaier (2019) menjelaskan kebahagiaan adalah adanya emosi positif, tidak adanya emosi negatif dan adanya kepuasan hidup.

Mahasiswa arsitektur dapat merasakan kebahagiaan dari berbagai aspek yang diantaranya. Yang pertama, adanya rasa bahagia ketika menyelesaikan proyek desain yang kompleks dan melihat hasil kerja keras mereka terwujud dalam bentuk model atau gambar memberikan rasa pencapaian dan kepuasan yang mendalam. Yang selanjutnya mahasiswa arsitektur dapat bahagia ketika adanya pengakuan akademis saat mendapatkan nilai tinggi, pujian dari dosen, atau memenangkan kompetisi desain memberikan pengakuan atas usaha dan kemampuan mereka, yang meningkatkan kepercayaan diri dan kebahagiaan. Kemudian kebebasan berekspresi saat proses merancang dan mengembangkan ide-ide kreatif memberikan kebebasan untuk bereksperimen dan mengekspresikan diri. Mahasiswa arsitektur sering merasa puas dengan kurikulum yang mencakup berbagai disiplin ilmu seperti seni, teknik, sejarah, dan teknologi. Penguasaan keterampilan teknis seperti pemodelan 3D, analisis struktur, dan penggunaan perangkat lunak desain memberikan kepuasan tersendiri. Setiap proyek memberikan kesempatan untuk belajar dan tumbuh. Melihat perkembangan keterampilan dan pengetahuan dari waktu ke waktu memberikan rasa pencapaian dan kebahagiaan. Bekerja sama dengan rekan sejawat dalam proyek-proyek kolaboratif memungkinkan berbagi ide dan belajar dari perspektif orang lain, yang memperkaya pengalaman dan kepuasan kerja yang memberikan rasa bahagia. Mahasiswa arsitektur menikmati tantangan untuk menciptakan desain yang unik dan fungsional. Selanjutnya yaitu memiliki visi dan tujuan karir yang jelas memberikan arah dan motivasi, yang membantu mahasiswa merasa lebih fokus dan bersemangat tentang masa depan mereka. Lalu ketika mendapatkan Pengalaman bekerja di firma arsitektur atau magang memberikan wawasan praktis yang berharga dan kesempatan untuk menerapkan teori ke dalam proyek nyata, memberikan kepuasan besar.

Ketika mahasiswa arsitektur merasa bahagia menjalani perkuliahan, terdapat berbagai dampak positif yang dapat mempengaruhi kehidupan akademis dan kesejahteraan pribadi. Diantarnya, yang pertama kebahagiaan dapat meningkatkan motivasi untuk belajar dan menyelesaikan tugas-tugas akademis. Mahasiswa yang bahagia lebih bersemangat dalam mengerjakan proyek-proyek desain dan tugas lainnya. Yang selanjutnya, kebahagiaan dapat meningkatkan fokus dan efisiensi dalam bekerja. Mahasiswa yang bahagia cenderung lebih produktif dan mampu menyelesaikan tugas mereka dengan baik dan tepat waktu. Lalu, kebahagiaan sering kali mendorong kreativitas dan inovasi. Mahasiswa arsitektur dapat mengembangkan ide-ide desain yang lebih kreatif dan inovatif ketika mereka merasa bahagia dan termotivasi.

Selanjutnya, kebahagiaan selama perkuliahan dapat memiliki dampak jangka panjang pada kesejahteraan dan kebahagiaan di masa depan. Mahasiswa yang bahagia cenderung membawa kebiasaan positif dan sikap optimis ke dalam kehidupan profesional dan pribadi mereka setelah lulus. Lalu mahasiswa yang bahagia dan merasa puas dengan pendidikan mereka lebih mungkin menemukan kepuasan dalam karir mereka. Mereka lebih cenderung memilih jalur karir yang sesuai dengan minat dan nilai-nilai mereka, yang memberikan kebahagiaan jangka panjang.

Mahasiswa arsitektur dapat mencapai kebahagiaan dengan menerapkan berbagai strategi yang membantu mereka mengelola stres, menjaga keseimbangan antara kehidupan akademis dan pribadi, serta mengembangkan keterampilan dan hubungan yang mendukung kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Berikut adalah beberapa cara yang dapat membantu mahasiswa arsitektur untuk bahagia, yang pertama manajemen waktu yang efektif. Mengelola waktu dengan baik adalah kunci untuk mengurangi stres dan meningkatkan produktivitas. Mahasiswa arsitektur dapat menggunakan teknik manajemen waktu seperti, membuat *to-do list* seperti Menyusun daftar tugas harian atau mingguan untuk mengatur prioritas, lalu *time blocking* dengan mengalokasikan waktu tertentu untuk setiap tugas dan memastikan ada waktu untuk istirahat dan rekreasi. Selanjutnya menggunakan *Pomodoro Technique* (25 menit kerja, 5 menit istirahat) untuk menjaga fokus dan efisiensi.

Cara yang kedua, dengan mencari dukungan sosial dengan membangun jaringan dukungan sosial yang kuat sangat penting untuk kesejahteraan mental. Mahasiswa dapat mencari dukungan melalui teman seperjuangan, keluarga, maupun organisasi dan klub. Cara yang ketiga dengan menjaga kesehatan fisik memiliki dampak langsung pada kesehatan mental. Mahasiswa arsitektur dapat menjaga kesehatan fisik dengan olahraga teratur, pola makan sehat, tidur yang cukup. Cara keempat dengan menyeimbangkan kehidupan akademis dan pribadi. Menjaga keseimbangan antara kehidupan akademis dan pribadi adalah kunci untuk kebahagiaan. Mahasiswa arsitektur dapat mencoba menetapkan batasan antara waktu kerja dan waktu pribadi untuk memastikan ada waktu untuk bersantai dan bersosialisasi. Lalu dengan hobi dan aktivitas rekreasi serta dengan liburan dan istirahat untuk melepaskan stres.

Lalu cara kelima dengan mencari inspirasi dan motivasi dapat membantu mahasiswa tetap bersemangat dalam studi. Ini dapat dilakukan dengan menghadiri pameran dan seminar untuk mendapatkan inspirasi dan memperluas wawasan. Lalu dengan mencari mentor yang berpengalaman di bidang arsitektur untuk mendapatkan bimbingan dan inspirasi. Bisa juga dengan mengambil proyek desain pribadi yang menarik dan memotivasi untuk mengekspresikan kreativitas. Lalu cara keenam fokus pada proses, bukan hanya hasil. Menghargai proses pembelajaran dan tidak hanya berfokus pada hasil akhir dapat membantu mahasiswa merasa lebih puas dan bahagia. Ini bisa dilakukan dengan merayakan kemajuan kecil untuk menghargai setiap pencapaian kecil dan merayakan kemajuan yang dibuat. Bisa dengan belajar dari kesalahan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang, bukan sebagai kegagalan. Lalu menghargai usaha dan dedikasi yang telah dilakukan, meskipun hasil akhir belum sempurna.

Cara ketujuh dengan cara terlibat dalam proyek sosial. Mengambil bagian dalam proyek sosial atau komunitas dapat memberikan rasa pencapaian dan kepuasan batin. Mahasiswa dapat berkontribusi pada proyek komunitas dengan menggunakan keterampilan arsitektur untuk membantu merancang dan membangun proyek-proyek komunitas. Bisa juga dengan *volunteering* atau menjadi sukarelawan dalam kegiatan sosial yang terkait dengan arsitektur atau pembangunan lingkungan. Cara kedelapan dengan memiliki tujuan yang jelas. Menetapkan tujuan jangka pendek dan jangka panjang yang jelas dapat memberikan arah dan motivasi. Mahasiswa dapat menetapkan tujuan akademis yang spesifik, seperti menyelesaikan proyek tertentu atau mencapai nilai tertentu. Lalu dengan merencanakan langkah-langkah untuk mencapai tujuan karir setelah lulus. Cara yang terakhir dengan mengatur ekspektasi yang realistis dan tidak membebani diri dengan standar yang tidak terjangkau dapat membantu mengurangi stres. Ini dapat dilakukan dengan menerima batasan bahwa tidak semua hal bisa sempurna dan bahwa setiap orang memiliki batasannya sendiri. Lalu berfokus pada proses pembelajaran yang menghargai proses belajar dan perkembangan pribadi, bukan hanya hasil akhir.

Kesimpulan

Mahasiswa arsitektur menghadapi perjalanan akademik yang menantang dengan berbagai pengalaman yang membentuk keahlian dan karakter mereka. Di Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang, mahasiswa arsitektur menjalani beban akademik yang berat, termasuk program intensif bahasa dan kehidupan di asrama. Kondisi ini menimbulkan dilema antara kebahagiaan dan depresi. Mahasiswa baru sering menghadapi berbagai masalah, termasuk penyesuaian sosial, emosional, dan pendidikan. Di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, mahasiswa arsitektur memiliki beban akademik yang tinggi dan harus mampu beradaptasi dengan lingkungan akademik yang ketat. Tekanan akademik yang intensif dapat menyebabkan stres dan depresi, terutama ketika dihadapkan pada ekspektasi yang tinggi dan kurangnya waktu untuk bersosialisasi.

Depresi di kalangan mahasiswa arsitektur dapat mempengaruhi prestasi akademis, kesehatan fisik, dan hubungan sosial. Untuk mengatasi depresi, mahasiswa perlu mengelola waktu dengan baik, mencari dukungan sosial, dan menjaga kesehatan fisik. Selain itu, bantuan profesional dari konselor atau psikolog kampus juga penting. Sebaliknya, kebahagiaan memiliki dampak positif yang signifikan. Mahasiswa yang bahagia cenderung lebih termotivasi, produktif, kreatif, dan optimis. Mereka juga lebih mungkin menemukan kepuasan dalam karir mereka di masa depan. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa arsitektur untuk mencari keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesejahteraan pribadi, serta mengevaluasi program studi agar lebih mendukung kesehatan mental dan kebahagiaan mahasiswa.

Mahasiswa arsitektur dapat mencapai kebahagiaan dengan menerapkan berbagai strategi untuk mengelola stres, menjaga keseimbangan antara kehidupan akademis dan pribadi, serta mengembangkan keterampilan dan hubungan yang mendukung

kesejahteraan mereka. Strategi tersebut meliputi manajemen waktu yang efektif, seperti membuat to-do list dan menggunakan teknik Pomodoro; membangun jaringan dukungan sosial yang kuat; menjaga kesehatan fisik melalui olahraga, pola makan sehat, dan tidur yang cukup; serta menetapkan batasan antara waktu kerja dan pribadi. Selain itu, mencari inspirasi dan motivasi melalui pameran, seminar, dan mentor, menghargai proses pembelajaran, terlibat dalam proyek sosial, menetapkan tujuan yang jelas, serta mengatur ekspektasi yang realistis dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kebahagiaan selama studi mereka.

Daftar Pustaka

- Alfinuha, S., & Nuqul, L. (2017). Bahagia dalam Meraih Cita-cita: Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Teknik Arsitektur Ditinjau dari Regulasi Emosi dan Efikasi Diri. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 12–28. Retrieved May 30, 2024, <http://repository.uin-malang.ac.id/2161/>
- Altaimer, E. M. (2019). *Positive emotionality: promoting positive processes after trauma*. Academic Press.
- David, S. A., Boniwell, I., & Ayers, A. C. (Ed). (2013). *The oxford handbook of happiness*. Oxford University Press.
- Djalaluddin, A., Basid, A., Habib, Z., & Rahman, A. F. (2012). *Tarbiyah ulul albab; melacak tradisi membentuk pribadi*. Malang: UIN-Maliki Press
- Irfan, M., & Suprpti, V. (2014). Hubungan Self-Efficacy Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. *JURNAL Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 3(3), 172–178.
- Kurtz, J. L., & Welch, C. A. (2016). *The emotion of happiness*. Elsevier Ltd
- Linley, P. A. & Joseph, S. (2004). *Positive psychology in practice*. John Wiley & Sons, Inc.
- Sharma, B. (2012). *Adjustment and Emotional Maturity Among First Year College Students*.
- Suaidi, S. (2022). Analisis Pengaruh Kebahagiaan Terhadap Kesuksesan. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(5), 2361-2374.