

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Remaja adalah masa dimana seseorang rentan dengan segala tekanan, eksternal maupun internal. Gangguan suasana hati adalah salah satu contoh ekspresi yang terlihat dari remaja saat menghadapi berbagai jenis tekanan, contohnya depresi. Perasaan sedih atau depresi bukanlah hal yang abnormal dalam konteks peristiwa atau situasi yang penuh tekanan. Namun orang dengan gangguan *mood* (*mood disorder*) yang luar biasa parah atau berlangsung lama dan mengganggu kemampuan mereka untuk berfungsi dalam memenuhi tanggung jawab secara normal (Semiun, 2006).

Anak remaja yang mengalami gangguan depresi akan menunjukkan gejala-gejala seperti perasaan sedih yang berkepanjangan, suka menyendiri, sering melamun di dalam kelas/ di rumah, kurang nafsu makan atau makan berlebihan, sulit tidur atau tidur berlebihan, merasa lelah, lesu atau kurang bertenaga, serasa rendah diri, sulit konsentrasi dan sulit mengambil keputusan. Selain itu merasa putus asa, gairah belajar berkurang, tidak ada inisiatif, hipo atau hiperaktif (Tirto Jiwo, 2012). Hal-hal seperti yang telah disebutkan di atas sebagai gejala-gejala dari depresi itu bisa sangat mengganggu kehidupan seorang remaja baik untuk diri mereka sendiri maupun lingkungan remaja itu

sendiri seperti yang telah disebutkan ayat di dalam Al-Qur'an yang artinya:

"Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahgia mu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan." (Qs. Al Qoshos : 77)

Kita dapat melihat dari arti ayat Al-Qur'an yang telah disebutkan di atas bahwa kebahagiaan itu anugerah dari Tuhan yang kita butuhkan untuk kehidupan kita, akhirat maupun duniawi. Keadaan sedih hingga depresi menjadi hal yang sangatlah tidak baik ataupun menguntungkan untuk dirasakan terus-menerus karena tidak akan ada manfaatnya.

Penelitian mendapatkan, mereka yang berusia 16 tahun paling banyak mengalami stressor tinggi dibandingkan dengan tingkatan umur lainnya (67,9%), kemudian pada usia 15 tahun (63,9%) dan usia 17 tahun (56,8%) (Asmika, dkk., 2008). Prevalensi depresi pada remaja juga ditunjukkan dalam sebuah penelitian yang menunjukkan hasil bahwa prevalensi depresi berat ditemukan di kalangan remaja sebesar 11,1% dengan prevalensi remaja laki-laki lebih tinggi daripada perempuan (14,5% dan 9%). Umur rata-rata yang mengalami depresi ini meningkat di umur 15 tahun sampai 17 tahun dan sedikit menurun pada umur 18 tahun (Asmika, dkk., 2008). Saat ini depresi telah menjadi penyebab beban penyakit global pada kategori usia 15 – 44 tahun baik bagi laki-laki maupun perempuan. Diperkirakan 20% anak dan remaja di seluruh dunia mengalami masalah kejiwaan termasuk depresi walaupun hanya kurang dari 25% dari mereka yang terdiagnosa depresi memiliki akses pada penanganan yang efektif. Jumlah lebih besar lagi adalah

mereka yang tidak terdeteksi. Oleh karena itu depresi sering juga disebut sebagai “*The silent Epidemic*” (Davis, 2005). Data ini sedikit banyak menunjukkan bahwa pada usia remaja sangat rentan akan stressor yang bisa berdampak pada depresi.

Depresi bila tidak dicegah atau diatasi akan berakibat sangat merugikan bagi remaja. Bunuh diri adalah salah satu dampak yang paling berat karena depresi pada remaja, contoh lain seperti penyalahgunaan Napza, tidak fokus dengan pelajaran, gangguan tidur, perubahan nafsu makan, dan masih banyak lagi. Menurut Davis (2005) depresi dapat dicegah dengan banyak metode seperti melalui konseling, psikoterapi dan pemberian obat, walaupun penyembuhan depresi melalui obat bagi anak-anak masih kontroversial.

Kesadaran emosi sangat diperlukan untuk mencegah seorang remaja terjebak dalam suasana hati seperti sedih yang berlebihan dan sebagainya. Menurut Segal (2003, *cit* Haydemans, 2005), kesadaran emosi sangat penting bagi seseorang sebab tanpa kesadaran emosi, tanpa kemampuan untuk mengenal dan menghargai perasaan yang dialami, serta bertindak jujur sesuai dengan perasaan tersebut, individu akan mengalami banyak kesulitan dalam kehidupannya, tidak dapat mengambil keputusan dengan mudah, dan sering terombang-ambing oleh berbagai keadaan yang terjadi di sekelilingnya.

Emosi yang terkontrol dapat menghindarkan remaja dari rasa depresi. Salah satu cara meningkatkan kesadaran emosi itu sendiri adalah dengan melatihnya, seperti pelatihan kecakapan hidup (*life skills*). Pendidikan

kecakapan hidup (*life skills education*) merupakan pendidikan bagi anak usia sekolah untuk meningkatkan kompetensi psikososialnya. Kecakapan hidup tersebut termasuk kemampuan menyelesaikan masalah, berpikir kritis, berkomunikasi dan membentuk hubungan interpersonal, empati, dan metode untuk menghadapi emosi sehingga anak dan remaja dapat berkembang mencapai derajat kesehatan jiwa yang positif dan tangguh (WHO, 2007).

Pelatihan kecakapan hidup ini sendiri terdiri dari beberapa modul untuk pengembangan diri, seperti manajemen stress, meningkatkan harga diri, mengatasi emosi, sampai cara menghadapi tekanan dari teman sebaya dan diharapkan dengan dilakukannya pelatihan ini dapat menurunkan tingkat gangguan suasana hati dalam pembahasan ini adalah depresi pada remaja. Kecakapan hidup dapat mengarahkan remaja untuk meningkatkan kesadaran emosinya sehingga depresi pada remaja dapat ditekan bahkan dihilangkan.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) efektif menurunkan tingkat depresi pada remaja?

C. TUJUAN

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) terhadap tingkat depresi pada remaja.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat depresi remaja sebelum diberikan pelatihan.
- b. Mengetahui tingkat depresi remaja setelah diberikan pelatihan.

D. MANFAAT

Manfaat yang diharapkan pada penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian dan pengembangan di bidang Ilmu Kedokteran Jiwa, khususnya mengenai efektivitas pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) terhadap tingkat depresi remaja.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak sekolah dan siswa. Manfaat bagi sekolah adalah dapat menjadikan pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) sebagai salah satu upaya untuk mengatasi depresi pada remaja. Manfaat bagi siswa yaitu dapat meningkatkan kecakapan hidup (*life skills*) siswa itu sendiri, sehingga diharapkan tidak hanya dapat mengatasi depresi, tapi juga masalah remaja lainnya.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Belum ada penelitian terkait dengan efektivitas pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) terhadap tingkat depresi pada remaja. Namun ada penelitian sejenis yang telah dilakukan, antara lain:

- 1) Efektivitas Pelatihan Kecakapan Hidup terhadap Citra Diri Remaja, Fransiska Kaligis, dkk., (2009) Departemen Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia/ Rumah Sakit Cipto Mangun kusumo, Jakarta, 2009. Tujuan penelitian ini adalah mengevaluasi efektivitas pelatihan kecakapan hidup terhadap remaja siswa satu SMP di Jakarta Pusat sebanyak 40 orang siswa usia 11-15 tahun diambil secara acak untuk mengikuti penelitian. Desain penelitian adalah *one group pre and post test*. Hasil dari penelitian adalah terjadi peningkatan citra diri setelah pelatihan kecakapan hidup. Perbedaan dengan penelitian penulis ada pada variabel, tempat dan subjek penelitian.
- 2) Hubungan Antara Frekuensi Membaca Al-Qur'an dengan Skor Depresi pada Remaja, oleh Niken Resti Utami, Fakultas Kedokteran UMY (2010). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara frekuensi membaca Al-Qur'an dengan skor depresi pada remaja. Desain analitik penelitian ini dengan potong lintang, melibatkan 121 responden yang merupakan remaja tingkat akhir yang diberikan angket untuk mengetahui seberapa banyak responden membaca Al-Qur'an tiap minggunya, serta mengukur skor depresi dengan *Beck Depression Inventory*. Perbedaannya dengan penelitian penulis adalah variabel, tempat, dan subjek penelitian.
- 3) *A Randomized Effectiveness Trial of Interpersonal Psychotherapy for Depressed Adolescents*, oleh Laura Mufson, *et al.* 2004, *Arch Gen Psychiatry*. Tujuan penelitian ini adalah untuk menilai keefektifan psikoterapi interpersonal termodifikasi terhadap remaja dengan depresi

dibandingkan dengan *treatment* yang biasa ada di *school based mental health clinics*. Desain penelitian ini *Randomized Clinical Trial* dari tahun 1999 hingga 2000. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa psikoterapi interpersonal efektif sebagai terapi untuk depresi remaja di *school based mental health clinics*. Perbedaan dengan penelitian penulis adalah dari desain penelitian, waktu dan tempat, subyek penelitian serta variabel yang digunakan untuk mengintervensi depresi pada remaja.