

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah kependudukan menjadi hal yang perlu mendapat banyak perhatian. Saat ini jumlah penduduk dunia mencapai 7,2 milyar (*Population Reference Bureau*, 2014). Sebesar 1,6 milyar di antaranya merupakan penduduk berusia 12-24 tahun, 721 juta remaja dengan usia 12-17 tahun dan 850 juta usia muda dengan usia 18-24 tahun. Secara global jumlah remaja dan usia muda di setiap waktu adalah tinggi (*United Nations*, 2012). Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN, 2013) mengungkapkan bahwa hal tersebut perlu mendapat perhatian karena penduduk usia memiliki andil dalam tercapainya bonus demografi. Bonus demografi merupakan bonus atau peluang yang dinikmati suatu negara sebagai akibat dari besarnya proporsi penduduk produktif (rentang usia 15-64 tahun) dalam evolusi kependudukan yang dialaminya. Hal ini menjadi sebuah tuntutan bagi negara untuk menghasilkan penduduk usia produktif yang berkualitas.

Konadi dan Iba (2011) mengemukakan bahwa peluang ini harus dimanfaatkan sebaik-baiknya karena hanya akan terjadi satu kali dan dapat terjadi apabila penduduk usia produktif benar-benar bisa berkarya dan berkiprah secara produktif. Rendahnya kualitas sumber daya manusia menjadi salah satu ancaman pemanfaatan bonus demografi yang akan

mencapai puncaknya pada tahun 2020-2030 di mana penduduk dengan usia produktif sangat besar sementara usia muda semakin kecil dan usia lanjut belum banyak (Madjid, 2014).

Salah satu hal yang menjadi perhatian dalam penduduk usia produktif yaitu remaja. Berdasarkan hasil sensus penduduk tahun 2010 jumlah remaja umur 10 - 24 tahun sangat besar yaitu sekitar 64 juta atau 27,6 persen dari jumlah total penduduk Indonesia yang berjumlah 237,6 juta jiwa. Menurut Fasli Jalal, melihat jumlahnya yang besar, remaja sebagai generasi penerus bangsa perlu dipersiapkan menjadi manusia yang sehat secara jasmani, rohani, mental dan spiritual. Tetapi faktanya, berbagai penelitian menunjukkan bahwa remaja mempunyai banyak permasalahan seiring dengan masa transisi yang dialaminya (Mardiya, 2013). Hal tersebut terjadi karena penyesuaian yang terjadi pada diri remaja.

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang dimulai pada saat terjadinya kematangan seksual yaitu antara usia 11 atau 12 tahun sampai dengan 20 tahun. Memasuki masa remaja yang diawali dengan terjadinya kematangan seksual, maka remaja akan dihadapkan pada keadaan yang memerlukan penyesuaian untuk dapat menerima perubahan-perubahan yang terjadi. Hal tersebut menempatkan remaja pada suatu keadaan yang disebut sebagai krisis identitas (Marheni, 2007), yang dapat menimbulkan beberapa masalah.

Permasalahan pada remaja meliputi berbagai tekanan, baik eksternal maupun internal. Hal tersebut dapat menyebabkan gangguan suasana hati atau *mood* 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 perasaan (*mood disorder*) yang luar biasa parah atau berlangsung lama akan mengganggu kemampuan mereka untuk berfungsi dalam memenuhi tanggung jawab secara normal (Semiun, 2006).

Sebuah 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%). Rata-rata depresi meningkat pada usia 15 tahun sampai 17 tahun dan sedikit menurun pada usia 18 tahun (Asmika, dkk., 2008). Hal tersebut tentu menimbulkan masalah pada kehidupan remaja.

Remaja yang mengalami gangguan depresi akan menunjukkan gejala-gejala seperti perasaan sedih yang berkepanjangan, suka menyendiri, sering melamun di dalam kelas atau di rumah, kurang nafsu makan atau makan berlebihan, sulit tidur atau tidur berlebihan, merasa lelah, lesu atau kurang bertenaga, serasa rendah diri, sulit berkonsentrasi,

dan sulit mengambil keputusan (Mardiya, 2011). Gangguan depresif sering menyebabkan timbulnya gagasan, sikap, dan percobaan bunuh diri terutama pada remaja, sehingga gangguan depresif menjadi masalah kesehatan jiwa yang sedang berkembang dan perlu mendapatkan perhatian yang lebih (Kaplan & Saddock, 2010). Depresi dapat menjadi hal yang mengganggu kehidupan seorang remaja baik diri mereka sendiri maupun lingkungan sekitar, seperti yang telah disebutkan ayat di dalam Al-Qur'an:

وَأَتَّبِعْ فِي مَاءِ آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ
 مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنَ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي
 الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ ﴿٧٧﴾

"Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu 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)

Sesuai dengan hadist tersebut maka kebahagiaan adalah anugerah dari Allah yang sangat kita butuhkan di kehidupan ini, baik dunia maupun akhirat. Keadaan sedih hingga depresi adalah hal yang tidak baik dan tidak menguntungkan untuk dirasakan dan tentu tidak ada manfaatnya.

Salah satu upaya untuk menghadapi segala masalah atau tekanan yang muncul, diperlukan adanya kecakapan hidup. Sebagaimana WHO (dalam Hadjam, 2010) telah mendefinisikan kecakapan hidup sebagai kemampuan individu untuk mendemonstrasikan perilaku adaptif dan

positif yang memungkinkan individu menangani secara efektif dengan tuntutan dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga kecakapan hidup penting dalam kehidupan seseorang.

Pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) di sini bertujuan untuk meningkatkan kompetensi psikososial. Kecakapan hidup tersebut termasuk kemampuan menyelesaikan masalah, berpikir kritis, berkomunikasi dan membentuk hubungan interpersonal, empati, dan metode untuk menghadapi emosi. Kemampuan ini membantu anak dan remaja berkembang mencapai derajat kesehatan jiwa yang positif dan tangguh. Pendidikan kecakapan hidup tidak bersifat menggurui atau memberi nasihat tentang apa yang harus dilakukan seorang anak, namun memberikan dasar yang kuat tentang pengetahuan, keterampilan dan perilaku agar anak dapat memilih sendiri yang baik bagi dirinya (Kaligis dkk., 2009).

Adapun alasan peneliti memilih lokasi penelitian di Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang dikarenakan Kabupaten Semarang memiliki jumlah penduduk terpadat keempat di Jawa Tengah dan Jawa Tengah sendiri adalah provinsi dengan kepadatan penduduk terbesar ketiga di Indonesia (BPS, 2013) serta menjadi provinsi dengan kasus jumlah kematian tertinggi akibat bunuh diri (Liputan 6, 2014). Di samping itu, pemilihan Kecamatan Tuntang dikarenakan jumlah penduduk usia 10-24 tahun di kecamatan tersebut terbilang cukup tinggi yaitu 15.404 jiwa yang

diantaranya terdapat usia 15-19 tahun sebesar 5.382 jiwa sebagai usia sekolah menengah atas (BPS, 2013).

Alasan peneliti memilih SMAN 1 Tuntang Kabupaten Semarang adalah karena belum pernah diadakannya penelitian mengenai efektivitas pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) terhadap skor depresi pada siswa sekolah ini. Selain itu, lokasi SMAN 1 Tuntang juga terletak di daerah *rural*, yang berdasarkan penelitian prevalensi depresi di daerah *rural* lebih tinggi dibandingkan dengan daerah *urban*, yang mungkin dikarenakan perbedaan karakteristik populasinya (Probst, *et al.*, 2006), sehingga peneliti ingin mengimplikasinya pada penelitian ini.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin mengetahui efektivitas pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) terhadap skor depresi pada remaja di SMAN 1 Tuntang Kabupaten Semarang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini yaitu apakah pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) efektif menurunkan skor depresi pada remaja di SMAN 1 Tuntang Kabupaten Semarang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk menganalisis efektivitas pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) terhadap skor depresi pada remaja.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui skor depresi pada remaja di SMAN 1 Tuntang sebelum diberikan pelatihan kecakapan hidup.
- b. Mengetahui skor depresi pada remaja di SMAN 1 Tuntang setelah diberikan pelatihan kecakapan hidup.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bukti empiris adanya hubungan antara pelatihan kecakapan hidup dengan derajat depresi pada remaja.
- b. Menambah wawasan psikiatri khususnya tentang hubungan antara pelatihan kecakapan hidup dengan skor depresi pada remaja.

2. Manfaat Praktis

- a. 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, sehingga

diharapkan tidak hanya dapat mengatasi depresi, tapi juga masalah remaja lainnya.

- b. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai pembandingan atau pustaka bagi para peminat masalah yang berhubungan dengan depresi.
- c. Mengetahui angka kejadian depresi di kalangan siswa-siswi di SMAN 1 Tuntang Kabupaten Semarang.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul	Desain Penelitian	Hasil	Perbedaan
Kaligis <i>et al.</i> , (2009)	Efektivitas Pelatihan Kecakapan Hidup terhadap Peningkatan Citra Diri Remaja	<i>One group pre and post test dengan follow up post test</i>	Pelatihan kecakapan hidup mempunyai efek positif dalam meningkatkan kesehatan jiwa remaja dengan meningkatkan citra diri	Variabel, tempat dan subjek penelitian
Seftiana Saftari (2012)	Hubungan antara Sikap <i>Over Protective</i> Orang Tua dengan Tingkat Depresi pada Remaja Sekolah Menengah Umum Muhammadiyah 7 Yogyakarta	<i>Cross sectional</i> , menggunakan teknik <i>simple random sampling</i>	Menunjukkan terdapat hubungan yang kuat dan searah antara sikap <i>over protective</i> orang tua dengan tingkat depresi yang dialami oleh siswa Sekolah Menengah Umum Muhammadiyah 7 Yogyakarta	Variabel, tempat dan subjek penelitian
Mayna Kesuma Rafika (2013)	Efektivitas Pelatihan Kecakapan Hidup (<i>Life Skills</i>) terhadap Tingkat Depresi Remaja di SMPN 2 Kasihan	Quasi ekperimental <i>pre test post test control group design</i>	Pelatihan kecakapan hidup (<i>life skills</i>) efektif untuk menurunkan tingkat depresi remaja	Modul pelatihan kecakapan hidup, tempat, dan subjek penelitian.