

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah menengah atas merupakan jenjang sekolah yang bertujuan untuk mempersiapkan siswanya agar siap dalam menentukan karier setelah lulus sekolah. Tujuan tersebut mendukung agar tercapainya persiapan karier remaja, dimana hal tersebut merupakan salah satu tugas perkembangan yang harus dilalui oleh setiap remaja yang akan menempuh sekolah menengah kejuruan. Akan tetapi tugas perkembangan ini bisa tidak tercapai bila remaja memiliki pengalaman-pengalaman yang negatif sehingga terkena depresi.

Masa remaja merupakan bagian dari tahap perkembangan dari masa anak-anak menuju masa dewasa, ditandai dengan perubahan-perubahan pada fisik umum disertai perkembangan kognitif dan sosial. *Adolescence* atau disebut juga remaja yang berarti masa pertumbuhan menjadi dewasa. Rentan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli yaitu antara 12 - 21 tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga, yaitu 12–15 tahun masa remaja awal, 15–18 tahun masa remaja pertengahan dan 18–21 tahun merupakan masa remaja akhir (Efendi & Hilmy, 2016).

Pada setiap tahap perkembangan tersebut, setiap individu akan mempunyai suatu permasalahan tersendiri sebagai tugas dalam perkembangannya. Individu yang tidak dapat menyelesaikan tugas perkembangan mereka dapat mengalami suatu hambatan dalam perkembangannya kelak. Masalah masalah perilaku yang paling sering menyebabkan remaja dirujuk ke klinik untuk menjalani penanganan kesehatan mental adalah yang berkaitan dengan perasaan tidak bahagia, sedih atau depresi. (Santrock J. W., 2007)

Remaja pada umumnya yang sedang menempuh pendidikan menengah atas, dimana pada tahun pertama dapat menyulitkan bagi banyak siswa, hal tersebut dikarenakan remaja mengalami perubahan suasana dari lingkungan sekolah lanjutan pertama ke sekolah menengah atas serta memulai hubungan pertemanan dan persahabatan yang baru sehingga menyebabkan siswa lebih

rentan mengalami depresi (Santrock J. , 2002).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis melalui wawancara dengan salah satu siswa kelas XI SMA X yang berinisial HN dilakukan pada hari Rabu tanggal 24 Mei 2017 pada pukul 14.30 WIB, individu tersebut mengatakan :

“Saya sebenarnya ingin bergaul dengan teman-teman yang lain, tapi aku takut dan selalu merasa cemas kalau mereka tidak dapat menerima kekurangan saya sehingga saya selalu merasa sedih dan putus asa”.

Kemudian peneliti melakukan wawancara kepada salah satu siswa kelas x yang berinisial WS yang juga merupakan siswa SMA X yang dilakukan pada hari yang sama Rabu tanggal 24 Mei 2017 pada pukul 14.45 WIB, individu tersebut mengatakan :

“Saya lebih memilih untuk menyendiri karena khawatir mereka tidak mau berteman dengan saya, teman saya selalu berbisik-bisik dibelakang saya mungkin berbicara buruk tentang saya, sampai membuat saya sedih dan bingung dan merasa tidak berarti lagi”.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti melalui observasi dan wawancara terhadap satu kelompok siswa-siswi yang berjumlah 35 orang dilingkungan sekolah menengah atas, menunjukkan bahwa terdapat beberapa individu atau siswa yang cenderung mengalami depresi.

Depresi merupakan bagian dari salah satu bentuk gangguan jiwa yang mempengaruhi alam perasaan (*affective/mood disorder*). Depresi dapat terjadi pada orang normal ditandai dengan kesedihan, murung, patah semangat, serta ditandai dengan perasaan yang sulit untuk dikendalikan, merasa malas untuk berkegiatan dan selalu pesimisme tentang masa depan (Hawari, 2001). Depresi merupakan respon normal terhadap berbagai stress kehidupan. Depresi bisa tergolong abnormal jika diambang kewajaran seperti depresi yang terus berlanjut sampai saat dimana kebanyakan orang sudah bisa kembali pulih. Ciri depresi diambang kewajaran antara lain tidak mempunyai harapan, mengalami ketidakberdayaan berlebihan, patah hati, lebih fokus pada kekurangan diri dan merasa tidak berarti (Atkinson, 2010)

Individu yang terkena depresi selalu memandang dirinya dari sisi negatif, yaitu menganggap dirinya tidak berharga, selalu merasa kekurangan serta

cenderung lebih mengingat dan yakin mempunyai pengalaman yang tidak menyenangkan. (Lubis N. , 2009). Remaja pertengahan yang sulit untuk mengendalikan diri, gagal membangun hubungan, selalu merasa tertekan dan berbagai masalah lain, kalau dibiarkan berlarut-larut maka akan memicu remaja merasakan masalah yang berat sehingga membuat dirinya stress. Jika stress tersebut tidak ditangani oleh remaja akan membuat remaja tersebut dapat mengalami kecenderungan depresi (Nurislami & Hargono, 2014).

Dampak depresi pada kalangan remaja sangatlah beragam ada yang berdampak langsung terhadap akademik, tidak mempunyai gairah akan masa depan cemerlang bahkan sampai merasa ingin bunuh diri dan tidak layak hidup (Becket al. 1996) dalam (Jong, Sportel, Hullu, & Nauta, 2012). Fakta yang terjadi dilapangan, menunjukkan bahwa masih terdapat beberapa siswa kelas XI di SMA X yang cenderung mengalami depresi dalam mengemban pendidikan di sekolah menengah atas. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan adanya hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada beberapa siswa SMA X. Berhubungan dengan hal tersebut remaja yang mengalami kecenderungan depresi disebabkan adanya kecemasan sosial yang dirasakan oleh individu tersebut.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis melalui wawancara dengan salah satu siswa kelas XI SMA X yang berinisial RH yang dilakukan pada hari Senin tanggal 6 Maret 2017 pada pukul 14.30 WIB, individu tersebut mengatakan:

“Ketika saya ingin mendekat untuk berteman, tetapi saya menganggap diri saya tidak berarti dimata teman-teman saya karena saya merasa cemas dan khawatir jika saya tidak diterima oleh teman-teman sekelas”

Kemudian peneliti melakukan wawancara kepada salah satu siswa kelas x yang berinisialJS yang juga merupakan siswa SMA X yang dilakukan pada hari Senin tanggal 27April 2017 pada pukul 15.00 WIB, individu tersebut mengatakan:

“Saya takut berkumpul bersama teman teman dikelas, saya hanya ada satu teman saja karna dia sudah saya percaya karena yang lain

orangnya pintar dan banyak duit sedangkan saya biasa saja dan banyak kekurangan. Pada saat kerja kelompok saya lebih baik diam dari pada berbicara saya takut di bentak maupun tidak diterima.”

Studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti melalui observasi dan wawancara terhadap siswa lingkungan sekolah menengah atas, menunjukkan bahwa terdapat beberapa individu atau siswa yang cenderung mengalami depresi dalam melakukan interaksi sosial terhadap lingkungan sekolah. Hal tersebut terjadi karena adanya rasa cemas pada diri individu ketika ingin berada dalam suatu kelompok dalam pertemanan. Dapat dikatakan bahwa remaja di SMA X cenderung memiliki kecemasan sosial.

Walaupun tidak secara spesifik disebutkan bahwa kecemasan sosial sebagai faktor dari timbulnya depresi, namun beberapa penelitian terdahulu menunjukkan kemungkinan adanya hubungan antara kecemasan sosial dan tingkat depresi yang dialami oleh individu. Hal ini bermakna bahwa kecemasan sosial yang dimiliki seseorang kerap kali mengakibatkan mereka menjauh dari hubungan sosial, sehingga meningkatkan rasa kesepian dan isolasi sosial (Gazelle dan Ladd 2003), yang pada akhirnya kondisi ini justru meningkatkan kemungkinan depresi (Prinstein dan La Greca 2002) dalam (Hamilton, Potter, Olin, Abramson, Heimberg, & Alloy, 2016).

Depresi yang dialami remaja tidak serta merta terjadi dengan sendirinya, remaja biasanya sudah lebih dulu mengalami gangguan psikologis lain terutama kecemasan sosial (Greene, 2003). Kecemasan sosial merupakan sebuah perasaan yang tidak menentu, takut yang tidak jelas, dan terikat pada suatu ancaman yang dapat menyebabkan individu tersebut menjauhkan diri, menghindar dari lingkungan, atau tempat-tempat dan keadaan tertentu. Pendapat tersebut merujuk kecemasan sosial pada faktor internal individu tentang bagaimana cara pandang (perspektif) individu terhadap lingkungan sosial (Gunarsa, 1995).

Kecemasan sosial merupakan rasa khawatir dan takut secara berlebihan ketika bersama atau berada dekat dengan orang baru serta selalu cemas terhadap kondisi sosial karena khawatir jika dirinya dinilai negatif oleh orang lain dan lebih merasa nyaman ketika menyendiri. (Brecht, 2000). Kecemasan sosial

(*social anxiety*) yang tergolong ekstrim dikalangan remaja akan hanya berdiam diri walaupun berbicara namun pada situasi atau kondisi tertentu. Perasaan cemas dan takut yang intens serta evaluasi negatif secara berlebihan pada saat berhadapan dengan situasi sosial merupakan indikasi kecemasan sosial. Remaja dengan kecemasan sosial lebih memilih menyendiri dan sedikit berbicara ketika dihadapkan pada situasi sosial (Rachmawaty, 2015).

Melalui fenomena yang terjadi diatas dapat dilihat bahwa subjek memiliki kecenderungan depresi yang dapat menimbulkan banyak masalah bagi remaja. Dampak kecemasan sosial membawa pengaruh negatif dalam melakukan interaksi sosial terhadap lingkungan sekolah menengah atas. Dengan demikian berdampak pada tingkat depresi yang akan dialami oleh remaja SMA X. Hal tersebut peneliti ingin meneliti mengenai kecemasan sosial dengan kecendrungan depresi pada remaja SMA X.

Penelitian mengenai kecendrungan depresi pada siswa sekolah menengah atas sudah pernah diteliti sebelumnya oleh Tujuwale, Rottie, Wowiling & Kairupan (2016) mengenai hubungan pola asuh orang tua dengan kecendrungan depresi pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Amurang, Populasi yaitu 456 orang. Jumlah sampel pada penelitian ini diambil dari 20% dari 456 jadi 91 orang. Didapatkan bahwa terdapat hubungan pola asuh orang tua dengan tingkat depresi pada remaja di SMA Negeri 1 Amurang. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rosadi & Widayat (2013) mengenai hubungan antara perfeksionisme dengan depresi pada Siswa cerdas istimewa di kelas akselerasi, menunjukkan hasil analisis korelasi adanya hubungan yang signifikan antara variabel perfeksionisme dengan depresi. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa skripsi yang peneliti tulis berbeda dengan penelitian sebelumnya. Perbedaan tersebut meliputi perbedaan variabel bebas dimana pada penelitian ini variabel bebasnya yaitu kecemasan sosial, subjek dalam penelitian ini menggunakan subjek siswa-siswi SMA kelas XI dan lokasi penelitian dilakukan di SMA 10 Semarang.

Berdasarkan paparan latar belakang yang telah dijelaskan diatas serta hasil penelitian sebelumnya, maka peneliti tertarik dan ingin meneliti hubungan antara

kecemasan sosial dengan tingkat depresi pada remaja di SMA X.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan paparan mengenai latar belakang masalah yang ada, maka dapat dirumuskan secara singkat masalah peneliti ini yaitu: Apakah ada Hubungan antara Kecemasan Sosial dengan Kecenderungan Depresi Pada remaja di SMA X ?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara Kecemasan Sosial dengan Kecenderungan Depresi Pada remaja di SMA X.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis dari hasil penelitian ini ialah:

Diharapkan dapat memberikan sumbangan yang dapat memperkaya kajian teori dan riset psikologi, khususnya dalam ilmu psikologi klinis dan pendidikan.

2. Manfaat Praktis dari hasil penelitian ini ialah:

Diharapkan dengan adanya penelitian ini bisa menjadi referensi bagi siswa SMA agar dapat mengurangi serta mencegah timbulnya depresi yang diakibatkan kecemasan sosial selama berada dilingkungan sekolah menengah atas maupun tingkat selanjutnya.