

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Departemen Pendidikan Nasional mendefinisikan remaja sebagai seseorang yang muda, mulai dewasa, dan sudah sampai umur untuk kawin atau menikah (Depdiknas, 2008). Masa remaja adalah suatu periode transisi dalam rentang kehidupan manusia, yang menjembatani masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Pandangan yang lebih akurat tentang masa remaja adalah masa remaja sebagai masa evaluasi, pengambilan keputusan, komitmen, dan mengukir tempat individu di dunia (Santrock, 2012). Batasan usia remaja berbeda-beda sesuai dengan faktor sosial budaya di masing-masing daerah. *World Health Organization* (WHO) membagi usia remaja dalam 2 bagian yaitu remaja awal untuk usia 10 hingga 14 tahun dan remaja akhir untuk usia 15 hingga 20 tahun. Sedangkan untuk batasan usia remaja Indonesia yaitu antara usia 11 hingga 24 tahun dan belum menikah (Sarwono, 2011). Hurlock (1980), membagi masa remaja menjadi dua bagian, yaitu masa remaja awal dan masa remaja akhir. Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari usia 13-16 tahun dan akhir masa remaja bermula dari usia 17-21 tahun, yaitu usia yang dianggap matang secara hukum.

Masa remaja adalah suatu masa perubahan. Pada masa remaja terjadi perubahan yang cepat baik secara fisik, maupun psikologis. Ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja, yaitu : (1) Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat, (2) Perubahan fisik yang cepat dan disertai kematangan

seksual, (3) Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungan dengan orang lain, (4) Perubahan nilai, (5) Kebanyakan remaja mulai bersifat ambivalen dalam menghadapi perubahan yang terjadi (Jahja, 2011).

Ketika remaja memasuki masa akhir, biasanya orangtua akan menganggap mereka individu yang hampir dewasa, pelajar yang melanjutkan ke pendidikan tinggi, atau menerima pelatihan kerja tertentu (Hurlock, 1980). Menjelang berakhirnya masa remaja individu biasanya akan merasa terganggu oleh idealisme yang berlebihan. Idealisme yang dimaksud adalah bahwa remaja pada dasarnya membutuhkan kebebasan dan mereka khawatir tidak lagi memiliki kebebasan bila telah mencapai usia dewasa. Remaja akan merasa bahwa periode masa remaja lebih menyenangkan daripada periode masa dewasa karena adanya tuntutan dan tanggung jawab pada masa tersebut (Hurlock, 1980).

Salah satu tuntutan internal dalam masa akhir remaja adalah diterima oleh lingkungan sosialnya. Sebuah proses evaluasi diri dan perbandingan sosial yang berkelanjutan terjadi ketika remaja berusaha membangun identitas dan tempat dalam hierarki sosial (Brown & Lohr dalam Neff & McGehee, 2010). Remaja mengevaluasi dirinya berdasarkan bagaimana hidupnya, penampilannya, akademiknya, dan sebagainya (Santrock, 2006). Evaluasi diri pada remaja tersebut menyesuaikan dengan pendapat orang lain dan secara ekstrim individu mementingkan pendapat orang lain terhadap diri individu sendiri (Sarwono, 2011). Individu akan memberikan penilaian yang positif terhadap diri sendiri saat perilaku yang ditampilkan sesuai dengan standar dari lingkungan. Sedangkan jika individu menampilkan perilaku yang tidak sesuai dengan standar lingkungannya,

individu akan memberikan penilaian yang negatif terhadap diri sendiri (Derlega, 1981).

Coopersmith (dalam Fitts, 1971) menjelaskan bahwa kecenderungan menilai diri sendiri merupakan komponen utama dalam konsep diri. Evaluasi yang positif terhadap diri sendiri menyebabkan konsep diri individu menjadi lebih positif. Individu yang memiliki konsep diri positif akan memandang dirinya sebagai sosok yang positif, berani mengambil resiko, optimis, percaya diri, dan antusias dalam menetapkan arah dan tujuan hidup (Marsh, 2002). Jika remaja tidak berhasil mengevaluasi diri secara positif, dampak yang ditimbulkan dapat berupa peningkatan evaluasi negatif terhadap diri sendiri. (Laufer dalam Neff, 2003).

Evaluasi diri negatif juga akan mengembangkan konsep diri yang negatif (Berk dalam Dariyo, 2007). Remaja yang menilai diri sendiri secara negatif memiliki konsep diri negatif yang ditandai dengan individu tidak menyukai diri sendiri, tidak menghormati diri sendiri, mengkritik diri sendiri, tidak yakin dengan diri sendiri, sulit mendefinisikan diri sendiri dan mudah terpengaruh oleh orang lain, tidak dapat mempertahankan harga dirinya, memiliki banyak persepsi tentang diri sendiri yang tidak sesuai dengan kenyataan, memiliki kecemasan yang tinggi terhadap masalah, dan tidak dapat mengambil manfaat dari pengalaman yang ada (Fitts, 1971).

Evaluasi diri negatif menimbulkan adanya tekanan terhadap remaja seperti stres terhadap kinerja akademik, kebutuhan untuk menjadi populer dan cocok dengan kerumunan teman sebaya yang di inginkan, citra tubuh, kekhawatiran

dengan daya tarik seksual, dan sebagainya (Steinberg dalam Neff & McGehee, 2010). Evaluasi diri negatif sangat berimplikasi pada tingginya insiden depresi yang ditemukan di kalangan remaja, dan dalam kasus yang parah juga dikaitkan dengan percobaan bunuh diri (Laufer dalam Neff, 2003).

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2017 kejadian depresi tertinggi berada di wilayah Asia Tenggara sebanyak 86,94 (27%) dari 322 miliar individu dan Indonesia berada di urutan ke lima dengan angka kejadian depresi sebesar 3,7%. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia juga membuat laporan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDA) pada tahun 2018 dan menunjukkan bahwa remaja dengan umur lebih dari 15 tahun sebanyak 6,1% mengalami depresi, dengan kejadian lebih tinggi terjadi di provinsi Sulawesi Tengah sebesar 12,3% (Kemenkes RI, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Peltzer dan Pengpid pada tahun 2018 yang menggunakan data Survei Kehidupan Keluarga Indonesia tahap kelima (Indonesian Family Life Survey Fifth Wave (IFLS-5)) mendapatkan hasil bahwa dari 31.447 partisipan keseluruhan, sebanyak 6855 (21,8 %) partisipan berusia 15 hingga lebih dari 80 tahun melaporkan gejala depresi sedang atau berat. Beberapa diantaranya yang termasuk dalam kelompok usia remaja 15 hingga 19 tahun diketahui sebanyak 2193 (32%) partisipan perempuan dan 1782 (26 %) partisipan laki-laki memiliki gejala depresi. Dalam penelitian tersebut perempuan dengan rentang umur usia remaja menunjukkan gejala depresi yang lebih tinggi daripada rentang umur lainnya.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Karin (2017) mendapatkan hasil bahwa dari 58 responden berusia 17-21 tahun yang termasuk dalam rentang usia remaja akhir menurut Hurlock (1980), sebanyak 56 responden mengalami depresi ringan hingga berat dengan jumlah responden pengidap depresi terbanyak pada usia 18 tahun. Hal ini sejalan dengan Sarwono (dalam Karin, 2017) yang menyatakan bahwa populasi paling banyak yang mendapat risiko depresi adalah golongan usia muda.

Depresi adalah gangguan mood yang berlangsung lama dan sering berulang yang menjadi salah satu masalah kesehatan mental paling melemahkan saat ini (Korner et al, 2015). Depresi jika tidak dikendalikan akan memunculkan dampak negatif. Dampak negatif dari depresi dapat berupa gangguan secara kognitif seperti sulit berkonsentrasi atau sulit mengingat dan memahami mata pelajaran. Gangguan secara emosional seperti perasaan cemas, sedih, sulit memotivasi diri, marah, dan frustrasi. Sementara gangguan secara fisik dapat berupa gangguan kesehatan, menurunnya daya tahan tubuh, sering merasa pusing, badan terasa lemah, dan insomnia (Kariv & Heiman, 2005). Mengingat banyaknya dampak yang ditimbulkan akibat gangguan depresi, sangat penting untuk meneliti strategi pencegahan yang efektif untuk mengatasi gejala depresi. Seperti *Self-compassion*, konstruksi baru dalam literatur psikologis yang telah terbukti berhubungan negatif dengan gejala depresi (Korner et al, 2015).

*Self-compassion* didefinisikan sebagai sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri. Individu yang memiliki tingkat *Self-compassion* tinggi

mempunyai pemahaman bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan manusia (Neff, 2003). *Self-compassion* juga berbeda dari mengasihani diri sendiri. Ketika individu merasa mengasihani diri sendiri, mereka biasanya merasa tidak terhubung dengan orang lain. Mereka menjadi asyik dengan masalah mereka sendiri dan lupa bahwa orang lain di dunia mengalami kesulitan yang serupa atau mungkin lebih buruk (Goldstein & Kornfield dalam Neff, 2003).

*Self-compassion* mencakup tiga komponen utama, yaitu (a) *self-kindness* adalah sikap baik hati, lembut, mempedulikan, perhatian, dan pengertian terhadap diri sendiri (b) *common humanity* yaitu melihat pengalaman seseorang sebagai bagian dari pengalaman manusia yang lebih besar, dan (c) *mindfulness* atau menerima pengalaman dan perasaan yang menyakitkan secara seimbang (Neff, 2003). Ketiga komponen tersebut telah diteliti oleh Krieger (2013) dalam penelitiannya dan mendapatkan hasil bahwa *self-compassion* secara signifikan berkorelasi negatif dengan gejala depresi. Individu yang memiliki *self-compassion* tinggi menunjukkan gejala depresi yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang memiliki *self-compassion* rendah.

Dalam kaitannya dengan remaja, penelitian Bluth dkk. (2016) memberikan kesimpulan bahwa remaja yang memiliki *self-compassion* rendah cenderung mengalami stres hingga depresi. Hal ini disebabkan karena remaja tidak mampu menerima kondisi terkini dan menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi masalah. Sedangkan individu dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi tampak lebih mampu menghadapi situasi negatif dan tampil lebih tangguh setelah

mengalami stresor (Leary dalam Bluth et al, 2016). *Self-compassion* yang rendah juga memiliki keterkaitan dengan tekanan psikologis yang lebih besar, seperti masalah penyalahgunaan alkohol dan upaya bunuh diri (Tanaka dalam Bluth et. al, 2016).

Selain itu Bluth dkk. (2016) juga menemukan remaja dengan usia muda yang tingkat *self-compassion*-nya tinggi juga memiliki tingkat depresi yang sama rendahnya di semua usia, namun remaja yang usianya lebih tua dengan tingkat *self-compassion* yang rendah atau rata-rata memiliki gejala depresi lebih besar dibandingkan individu lain dengan *self-compassion* yang tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi penting untuk remaja yang lebih tua atau remaja akhir agar dapat mencegah meningkatnya tingkat depresi pada remaja akhir (Rudolph & Flynn dalam Bluth et. al., 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Savitri (2015) diketahui hasil *self-compassion* dari 270 siswa Madrasah Aliyah Putra-Putri di daerah Sumenep dibagi menjadi dua kategori, yaitu kategori rendah dan tinggi. Sebagian besar masuk kategori rendah sebanyak 181 subjek (71,3%), dan disusul jumlah *self-compassion* kategori tinggi sebanyak 73 subjek (28,7%). Masih banyaknya siswa dalam penelitian tersebut yang termasuk dalam kategori *self-compassion* rendah menunjukkan bahwa 71% responden memiliki kecenderungan menerapkan aspek negatif *self-compassion* seperti *self-judgement* (mengkritik diri sendiri), *isolation* (tidak mau terhubung dengan pengalaman orang lain), dan *over-identified* (melihat penderitaan diri sendiri dengan tidak objektif dan berlebihan). Ketiga aspek negatif tersebut berkorelasi positif dengan kecemasan, depresi, rasa

khawatir, stres, dan paranoid (Brooks, Kay-Lambkin, Bowman, & Childs, 2012; Mills, Gilbert, Bellew, McEwan, & Gale, 2007; Van Dam, Sheppard, Forsyth, & Earleywine, 2011; Ying, dalam Bluth & Blankton, 2015).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 20 Desember 2019 di suatu perguruan tinggi di kota Yogyakarta menggunakan guide wawancara yang diambil dari aspek-aspek teori Neff diketahui bahwa sebanyak 4 dari 7 orang subjek yang kebanyakan mahasiswa baru dan termasuk dalam rentang umur remaja akhir (17-21 tahun) saat ini kurang merasa bahagia. Hal tersebut terlihat dari kurangnya jawaban yang tepat pada aspek *self-kindness* dan *mindfulness* disebabkan karena subjek memilih untuk mengkritik diri sendiri ketika menghadapi masalah. Hal tersebut juga dilakukan dengan maksud untuk melampiaskan rasa bersalah akibat ketidakmampuan individu dalam melakukan *problem solving*. Sebaliknya pada salah satu pertanyaan wawancara yang dibuat berdasarkan aspek *over-identified* dan *isolation* subjek cenderung memberi jawaban yang menunjukkan bahwa subjek kurang terhubung dengan penderitaan orang lain dan menganggap bahwa masalah yang mereka alami adalah yang terberat. Dalam hasil wawancara tersebut diketahui bahwa *self-compassion* yang dimiliki subjek cenderung rendah.

Dalam hasil wawancara lain yang dilakukan oleh peneliti secara *daring* pada tanggal 15 Agustus 2020, mendapatkan kesimpulan bahwa 3 dari 5 siswa kelas XII di salah satu Sekolah Menengah Atas di kota X merasa kurang mampu untuk menghadapi tekanan menjelang ujian akhir sekolah. Adanya tuntutan dari orang tua untuk lulus dengan nilai yang memuaskan agar bisa masuk ke perguruan



tinggi favorit mengharuskan siswa untuk belajar lebih giat. Sistem pembelajaran yang saat ini dilakukan secara *online* dikarenakan adanya pandemi COVID-19 juga turut memberikan beban tersendiri bagi siswa, karena mengharuskan siswa untuk mengerjakan banyak tugas dalam tenggat waktu tertentu hingga siswa merasa kelelahan. Siswa menjadi lebih sering mengkritik diri mereka ketika merasa tidak mampu memenuhi tuntutan orangtua mereka untuk mengerjakan tugas sekolah dengan baik. Sistem pembelajaran yang dilakukan secara *online* melalui rumah masing-masing juga membuat siswa merasa kehilangan momen kebersamaan dengan teman-teman sekolahnya dan siswa menjadi kurang mendapatkan dukungan sosial dan motivasi dari teman sebayanya.

Data yang diperoleh dari survei penilaian cepat yang dilakukan oleh Satgas Penanganan Covid-19 (BNPB, 2020) menunjukkan bahwa 47% anak Indonesia merasa bosan di rumah, 35% merasa khawatir ketinggalan pelajaran, 15% anak merasa tidak aman, 20% anak merindukan teman-temannya, dan 10% anak merasa khawatir tentang kondisi ekonomi keluarga (Sindonews, 2020).

Kondisi ini apabila tidak diatasi tentunya akan menyebabkan hal yang lebih fatal, seperti pada kasus MI seorang remaja berusia 16 tahun siswa kelas 2 SMA di Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan yang nekat mengakhiri hidupnya dengan menenggak racun rumput (17/10/20) karena diduga mengalami depresi akibat tekanan pembelajaran jarak jauh yang dialaminya. Sebelum meminum racun tersebut, MI sempat mengeluh kepada temannya bahwa dia mengalami kesulitan dalam mengakses tugas belajar di sekolah akibat sinyal di area rumahnya yang tidak baik (Sindonews, 2020).

*Self-compassion* membuat individu mampu untuk mempersepsikan dirinya seperti manusia lain pada umumnya. Individu mengakui hakikatnya sebagai manusia yang tidak selalu sempurna dan memungkinkan untuk melakukan kesalahan (Hidayati, 2015). Individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi lebih mungkin mengalami perasaan positif karena mereka menerima diri mereka apa adanya, yang berarti ada sedikit gesekan dengan kegagalan dan penolakan yang merupakan bagian tak terelakkan dari kehidupan manusia. *Self-compassion* juga memungkinkan seseorang merasa terhubung dengan orang lain dan keterkaitan adalah emosi positif yang secara kuat berkontribusi pada kesejahteraan diri (Roscoe & Ryan dalam Neff & Vonk, 2009).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Leary menemukan hasil bahwa individu yang memiliki *self-compassion* rendah cenderung meremehkan kinerja mereka sendiri (Leary dalam Barnard & Curry, 2011). Secara keseluruhan, studi ini menunjukkan bahwa individu dengan *self-compassion* yang rendah cenderung meremehkan kemampuan mereka sendiri dan menganggap kegagalan menunjukkan tingkat kompetensi mereka (Barnard & Curry, 2011).

Menurut Neff (dalam Kawitri et al., 2019) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self-compassion* antara lain (a) jenis kelamin, (b) tingkat sosial ekonomi, (c) simptom psikopatologis, (d) pengasuhan orangtua, (e) *attachment*, (f) budaya, dan (g) kepribadian. Kepribadian merupakan prediktor yang paling kuat dan konsisten dengan pengaruhnya terhadap kebahagiaan (Diener, Suh, Lucas & Smith, dalam Lutfiyah & Takwin, 2018). Para ahli mengemukakan berbagai teori

tentang kepribadian, antara lain teori kepribadian psikoanalisis, teori kepribadian behaviourisme, teori psikologi kognitif, dan teori-teori sifat (*trait theories*).

Trait adalah suatu dimensi yang cenderung menetap di karakteristik kepribadian individu (Iswan & Fuad, 2017). Salah satu dari beragam teori kepribadian dan juga termasuk dalam teori trait tersebut adalah *The Big Five Personality*. McCrae dan Costa telah membagi teori kepribadian *The Five Factor Model of Personality* ke dalam 5 besar faktor atau dimensi kepribadian, yaitu *neuroticism* (neurotisme), *extraversion* (ekstraversi), *openness* (keterbukaan), *agreeableness* (persetujuan), dan *conscientiousness* (hati nurani) (McCrae & Costa dalam Rosito, 2018).

Dari beberapa faktor dimensi tersebut, peneliti memilih trait *Agreeableness* sebagai variabel bebas karena sesuai dengan pendapat McCullough (2001) bahwa *agreeableness* (kebaikan hati) mampu membuat individu berusaha memahami permasalahan yang sedang dihadapi, yang dimana hal tersebut sejalan dengan salah satu aspek *self-compassion* yaitu *mindfulness*. *Mindfulness* adalah kemampuan individu untuk dapat melihat permasalahan dengan objektif tanpa berusaha untuk melebih-lebihkannya.

*Agreeableness* yaitu tingkat kualitas individu dalam melakukan hubungan interpersonal dengan individu lainnya. McCrea dan Costa (dalam Engin Deniz & Satici, 2017) mengungkapkan bahwa individu dengan sifat *agreeableness* memiliki perilaku prososial terhadap orang lain dan tidak bersikap antagonis, baik secara pikiran, perasaan, dan tindakan. Individu yang memiliki sifat kepribadian *agreeableness* juga memiliki sikap berbelas kasih, pemaaf, baik hati, percaya dan

tidak egois. *Agreeableness* dikaitkan dengan sikap kooperatif dan berperilaku baik terhadap orang lain dengan cara memberi. McCrae dan Costa mengidentifikasi *trust* (kepercayaan), *straightforwardness* (keterusterangan), *altruism* (altruisme), *compliance* (kepatuhan), *modesty* (kerendahan hati), dan *tender mindedness* (kelembutan pikiran) sebagai aspek-aspek *agreeableness* (Jr et al., 1991).

Berdasarkan pengukuran yang dilakukan dengan NEO-FFI (NEO *Five Factor Inventory*) ditemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *agreeableness*, menunjukkan bahwa individu yang baik, terhubung, seimbang secara emosional dalam sikap belas kasih diri dikaitkan dengan kemampuan yang lebih besar untuk bergaul dengan orang lain (Neff, 2007). Hal tersebut karena *self-compassion* dan *agreeableness* memiliki hubungan yang linier dengan perilaku prososial (Puspasari, 2019).

Individu yang memiliki trait *agreeableness* menunjukkan kualitas interaksi prososial dimana individu lebih banyak terlibat dalam interaksi sosial yang lebih positif yaitu dengan cara membantu orang lain. Sama halnya dengan individu yang memiliki *self-compassion* akan cenderung memperlakukan orang lain secara welas asih sama seperti saat individu tersebut memperlakukan dirinya sendiri. Ketika perasaan welas asih muncul saat individu berhadapan dengan orang lain yang mengalami suatu permasalahan, hal tersebut akan mendorong timbulnya perilaku untuk membantu orang lain (Puspasari, 2019). Dalam hal ini menjadi afektif atau dapat merasakan emosi dari orang lain berperan penting dalam memotivasi perilaku prososial (Penner, 2019).

Hal tersebut sesuai dengan hipotesis dari Neff bahwa *self-compassion* mencerminkan dimensi dari keseimbangan emosional yang hampir sama dengan sifat *agreeableness* yang berkontribusi pada kemampuan bergaul dengan orang lain (Stauffer, 2015).

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait trait *agreeableness* dan *self-compassion* yaitu “apakah terdapat hubungan yang positif antara trait kepribadian *Agreeableness* dengan *Self-compassion* pada remaja akhir?”.

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### 1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan antara Trait Kepribadian *Agreeableness* dengan *Self-compassion* pada remaja akhir.

### 2. Manfaat Penelitian

#### a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan di bidang psikologi klinis khususnya yang terkait dengan trait kepribadian *Big Five Agreeableness* dan sebagai sumber data tambahan tentang *Self-compassion*.

#### b. Manfaat Praktis

Dari hasil penelitian ini diharapkan :

- 1) Bagi remaja akhir, dapat memberikan gambaran mengenai hubungan antara *agreeableness* dengan *self-compassion* sehingga remaja akhir

dapat mempergunakan informasi ini sebagai bahan pertimbangan dalam berperilaku sehari-hari.

- 2) Bagi peneliti lain, dapat digunakan sebagai referensi dan bahan perbandingan untuk penelitian selanjutnya khususnya mengenai hubungan antara *agreeableness* dengan *self-compassion* pada remaja akhir.