

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Remaja atau dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa latin *adolescere* yang artinya tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan (Hurlock, 2012). Papalia dan Olds (dalam Jahja, 2011) mengatakan bahwa masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Menurut Erikson (dalam Thalib, 2010) masa remaja dibagi menjadi tiga tahapan yakni masa remaja awal, madya dan akhir. Adapun kriteria usia remaja awal perempuan yaitu 13-15 tahun, pada laki-laki yaitu 15-17 tahun, kriteria usia remaja madya perempuan 15-18 tahun, pada laki-laki yaitu 17-19 tahun, sedangkan pada remaja akhir perempuan yaitu 18-21 tahun, pada laki-laki 19-21 tahun.

Monks dkk (2002) menjelaskan bahwa remaja madya dicirikan dengan individu yang cenderung merasa kebingungan dan terhalang dalam hal pembentukan moral karena ketidakkonsistenan konsep benar dan salah yang ditemukannya. Hal tersebut contohnya seperti perilaku mencontek remaja di sekolah. Pada masa ini mulai tumbuh kesadaran akan adanya peraturan-peraturan yang wajib di patuhi namun belum dapat mempertanggungjawabkan secara pribadi. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Asnita, Arneliwati dan Jumaini (2015) menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia remaja akhir, namun setelah diteliti remaja yang menjalani hukuman akibat dari tindak kejahatan dan pelanggaran seperti narkoba, asusila, pembunuhan, pencurian dan kasus lainnya

ternyata mayoritas berada dalam usia remaja awal dan remaja madya pada saat melakukan pelanggaran.

Stressor utama pada seorang remaja yaitu pubertas, prestasi akademik yang menurun, banyaknya pekerjaan rumah yang diberikan oleh guru, masalah tentang keluarga seperti kekerasan orang tua, kematian anggota keluarga dan ekonomi yang kurang, hubungan percintaan dan permasalahan dengan teman sebaya. Selain itu siswa menjelaskan pelabelan yang diberikan oleh guru, guru yang berlaku kasar, pelecehan seksual yang dialami, hukuman fisik yang diberikan oleh orang dewasa, bullying dan penampilan diri yang kurang memuaskan dapat menjadi stressor pada individu (Simuforsa, 2013).

Tingginya tingkat depresi dapat dilihat dari data prevalensi penderita depresi menurut kelompok usia pada tahun 2018, yang menunjukkan bahwa kelompok usia 15-24 tahun terdapat 6,2% lebih individu yang mengalami depresi (Risikesdas, 2018). Depresi pada remaja rata-rata tidak terlihat gejalanya sejak awal. Olehnya itu kebanyakan dari kasus depresi baru diketahui ketika remaja menghadapi kesulitan yang serius atau mengalami kesulitan beradaptasi dengan teman sebaya (Blackman dalam Lubis, 2009).

Depresi didefinisikan sebagai gangguan psikologis yang dialami individu ditandai dengan adanya perubahan suasana hati seperti merasa sedih dan kesepian, memiliki konsep diri yang negatif, memiliki keinginan untuk menghukum diri sendiri, mengalami anoreksia, insomnia, serta mengalami perubahan tingkat aktivitas seperti mudah merasa lelah (Beck & Alford, 2009). Depresi terdiri dari beberapa gejala (Beck & Alford, 2009), yaitu: a. Gejala Emosional yang terdiri dari

perasaan sedih, perasaan negatif terhadap diri sendiri, rasa puas menurun, hilangnya kelekatan emosional, sering menangis tanpa sebab dan kehilangan selera humor; b. Gejala Kognitif yang terdiri dari evaluasi diri yang rendah, ekspektasi negatif, menyalahkan dan mengkritik diri sendiri, tidak mampu membuat keputusan serta distorsi pada citra tubuh; c. Gejala Motivasional yaitu tidak memiliki kemauan, keinginan menghindar, melarikan diri dan menarik diri dari lingkungan, keinginan untuk bunuh diri serta ketergantungan terhadap orang lain meningkat; d. Gejala Fisik yaitu hilangnya selera makan, gangguan tidur, kehilangan libido dan kelelahan; e. Delusi yaitu merasa diri tidak berharga, merasa melakukan kejahatan dan pantas dihukum, kenihilan, somatik serta kemiskinan; e. Halusinasi.

Remaja yang mengalami depresi, sering tidak terdeteksi oleh keluarga atau lingkungan sekitar sehingga tidak mendapatkan pertolongan yang memadai (Aditomo & Retnowati, 2004). Permasalahan depresi pada mahasiswa sudah tercatat di seluruh dunia dan prevalensinya terus menerus meningkat sepanjang waktu (Sarokhani dkk., 2013). Pada penelitian Kusumayanti, Swedarma dan Nurhesti (2020) menunjukkan dari 365 responden remaja, terdapat 33 atau 9% responden yang tidak mengalami gejala depresi, 26 atau 7,2% responden yang mengalami gejala depresi ringan, 99 atau 27,1% responden yang mengalami depresi sedang, 89 atau 24,4% responden yang mengalami gejala depresi parah dan 118 atau 32,3% responden yang mengalami gejala depresi sangat parah. Sementara itu Omari dkk. (2020) melakukan penelitian pada 1.057 responden yang berumur sembilan tahun sampai dengan tingkatan mahasiswa dari enam Negara berbeda dan memperoleh hasil, terdapat 453 atau 43% responden tidak mengalami gejala depresi

atau normal, 160 atau 15,1% responden mengalami depresi ringan, 203 atau 19,2% responden mengalami depresi sedang, 108 atau 10,2% responden mengalami depresi parah dan 133 atau 12,5% responden mengalami gejala depresi yang sangat parah. Dari data tersebut terlihat bahwa pada populasi remaja terdapat tidak sedikit yang mengalami depresi ringan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Emilda, Machira dan Wahab (2016) di Yogyakarta menunjukkan bahwa dari 200 responden remaja madya, 41% remaja madya mengalami gejala-gejala depresi, sedangkan sisanya 59% remaja madya tidak depresi.

Berdasarkan hasil survey awal menggunakan formulir online pada remaja madya yang dilakukan penulis pada tanggal 09 November 2020 menunjukkan dari 10 subjek yang berusia antara 15-19 tahun dengan mengisi formulir online melalui google formulir dan penyebarannya menggunakan media sosial whatsapp, 8 subjek menjawab pernah mengalami gejala-gejala depresi mulai dari gejala emosional, subjek mengatakan pernah atau sering merasakan rasa sedih, sering menangis tanpa sebab, perasaan negatif terhadap diri sendiri dan kehilangan selera humor. Pada gejala kognitif subjek mengatakan merasa pesimis, sering menyalahkan atau mengkritik diri sendiri, terkadang tidak mampu membuat keputusan serta berpandangan buruk terhadap citra tubuh. Gejala Motivasional, subjek mengatakan ingin menghindar atau menarik diri dari lingkungan, ada yang memiliki keinginan untuk bunuh diri serta ketergantungan kepada orang lain meningkat. Pada gejala fisik, subjek mengatakan kehilangan selera makan, gangguan tidur atau *insomnia*, kehilangan libido serta mudah kelelahan. Pada gejala delusi subjek merasa dirinya tidak berharga. Pada gejala halusinasi, tidak ada subjek yang mengalami halusinasi.

Berdasarkan hasil dari google formulir gejala depresi yang dialami oleh remaja terjadi karena dari dalam diri remaja terdapat ketidakpuasan dengan penampilan, prestasi belajar yang buruk, tidak bisa membagi waktu, dari luar diri atau lingkungan seperti perlakuan orang tua yang keras dan membatasi, relasi antar orang tua yang buruk, kehilangan seseorang yang disayangi atau binatang peliharaan. Selain itu ditemukan kasus bunuh diri yang dilakukan oleh seorang remaja madya perempuan berinisial L. berusia 15 tahun di Gunung Kidul, Yogyakarta pada tahun 2020 dan setelah diselidiki ternyata akibat dari depresi karena masalah hubungan percintaan (Yuwono, 2020). Pada tahun 2011, di Yogyakarta juga ditemukan remaja madya putri berinisial C. P. berusia 15 tahun melakukan bunuh diri akibat stress berat diputuskan oleh pacarnya (Maulana, 2018).

Santrock (2011) menyatakan seharusnya masa remaja adalah masa dimana remaja menentukan keputusan tentang kehidupannya, mulai dari keputusan tentang masa depan, orang-orang yang akan dijadikan sebagai teman, keputusan kuliah dan sebagainya. Menurut Fatimah (dalam Marsela & Supriatna, 2019) remaja diharapkan dapat mengantisipasi akibat-akibat yang dapat menimbulkan perilaku menyimpang. Seharusnya seorang remaja dapat menjalankan tugas-tugas perkembangan pada masanya dengan baik sehingga remaja dapat bersosialisasi dengan baik, jika seorang remaja dapat melakukan hal tersebut maka remaja akan bahagia dan sukses dalam menjalankan tugas-tugas perkembangan pada fase selanjutnya (Putro, 2017). William Kay (dalam Jahja, 2011) menjelaskan bahwa tugas-tugas perkembangan masa remaja yaitu : a) menerima fisiknya sendiri berikut

keragaman kualitasnya; b) mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas; c) mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya baik secara individu maupun kelompok; d) menemukan manusia model yang dijadikan identitas pribadinya; e) menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuan sendiri; f) memperkuat *self-control* atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup; dan g) mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri kekanak-kanakan. Jika remaja dapat menyelesaikan tugas perkembangan tersebut dengan baik maka remaja akan tumbuh menjadi pribadi yang sehat baik secara fisik maupun psikologis.

Depresi merupakan permasalahan kesehatan jiwa yang utama dan mendapat perhatian yang serius (Dirgayunita, 2016). Lebih lanjut WHO menjelaskan bahwa munculnya penyakit dan ketidakmampuan yang dialami oleh remaja penyebab utamanya adalah depresi, dan tindakan bunuh diri merupakan penyebab ke-3 kematian terbesar di dunia (WHO, 2014). Bunuh diri yang diakibatkan oleh depresi, dapat terjadi karena tidak adanya semangat untuk hidup, tak berdaya, merasa lemah dan kecil (Santoso, Asiah & Kirana, 2017). Dalam penelitian Idham, Sumantri dan Rahayu (2019) menunjukkan dari total 62 mahasiswa dari tingkat awal sampai tingkat akhir, terdapat 26 atau 41,9% responden yang memiliki tingkat ide dan upaya bunuh diri yang rendah sementara 36 atau 58,1% mahasiswa memiliki tingkat kecenderungan ide dan upaya bunuh diri yang tinggi. Remaja yang mengalami depresi lebih mungkin mengalami masalah seperti kesulitan menyelesaikan tugas-tugas dari sekolah dan berhubungan dengan orang tua maupun

teman sebaya, tidak tertarik pada aktivitas dan tanggung jawab sehari-hari, sering lelah, sakit perut ataupun sakit kepala dibandingkan dengan remaja yang tidak mengalami gejala depresi (Pachaiyappan & Siranjeevi, 2018).

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami depresi dikategorikan menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Pertama yaitu faktor internal berupa faktor genetik, pengalaman buruk yang dialami individu pada masa lampau dan tipe kepribadian individu. Kedua yaitu faktor eksternal berupa stressor lingkungan individu, mengkonsumsi obat terlarang dan alkohol, serta penyakit serius yang dialami individu maupun pengobatannya (Maramis dkk., 2003).

Kepribadian merupakan salah satu penyebab yang dapat mempengaruhi tingkat depresi individu. Individu yang rentan mengalami depresi biasanya memiliki konsep diri yang negatif, pesimis dan tipe kepribadian introvert (Lubis, 2009). Lebih lanjut Arroll dkk. (2009) menyatakan kepribadian individu menjadi faktor penting dalam menanggapi stres yang akan menentukan individu tersebut akan mengalami stres atau tidak.

Eysenck (dalam Alwisol, 2014) membagi kepribadian menjadi dua tipe yaitu kepribadian ekstrovert dan kepribadian introvert. Baktiyar, Hasanah dan Nursetiawati (2016) menjelaskan bahwa kepribadian ekstrovert adalah karakteristik individu yang dicirikan dengan memiliki orientasi keluar dirinya, perasaan, pikiran dan tindakannya cenderung ditentukan oleh lingkungan, baik lingkungan sosial dan nonsosial, individu dengan kepribadian ekstrovert dipengaruhi dunia objektif. Individu dengan tipe kepribadian introvert adalah orang yang dipengaruhi oleh

dunia subjektif, yaitu dunia didalam dirinya sendiri, orientasinya tertuju ke dalam diri. Pikiran, perasaan serta tindakan yang individu lakukan ditentukan oleh faktor subjektif. Penyesuaian individu dengan dunia luar kurang baik, jiwanya tertutup, sukar bergaul, sukar berhubungan dengan orang lain dan kurang dapat menarik hati orang lain. Individu dengan kepribadian introvert jika terlalu jauh jaraknya dengan dunia objektif, maka dapat menyebabkan individu mengalami stress. Hal tersebut selaras dengan penelitian Dumitru dkk. (2012) yang menunjukkan jika individu dengan kepribadian introvert (memiliki empati rendah, tidak suka bersosialisasi, cenderung tidak mandiri dan memiliki orientasi kerja yang rendah) lebih rentan mengalami stres dibandingkan dengan individu dengan kepribadian ekstrovert.

Individu dengan kepribadian introvert adalah orang yang memiliki sikap pasif, pemikir, cenderung menjadi pesimis, tidak suka bersosialisasi, sedih, lebih banyak diam, ragu, penurut dan penakut (Alwisol, 2014). Tipe Kepribadian Introvert yang kurang percaya diri, cenderung perenung, suka menyendiri dan cenderung membayangkan kesukaran dalam hidupnya yang dapat menimbulkan depresi menjadi salah satu faktor psikologis yang dapat menyebabkan seseorang mengalami depresi (Ingram, 2003). Pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Saboori (2016), yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara ekstroversi dengan depresi, sedangkan penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang positif antara introversi dengan depresi. Ini berarti subjek dengan tingkat ekstroversi yang tinggi melaporkan tingkat depresi yang rendah, sedangkan subjek dengan tingkat introversi yang tinggi melaporkan tingkat depresi yang lebih tinggi.

Individu dengan tipe kepribadian introvert cenderung memiliki sikap dan perilaku yang formal, pendiam dan tertutup (Halimah, 2014). Dalam berkomunikasi dengan banyak orang individu dengan kepribadian Introvert sedikit mengalami kesulitan (Mirsanti, 2019). Hendrik (2013) mengatakan bahwa individu dengan kepribadian yang lebih tertutup, hipersensitif, mudah cemas dan lebih bergantung pada orang lain rentan terhadap depresi. Eysenck (dalam Suryabrata, 2013) berpendapat bahwa individu dengan tipe kepribadian introvert akan cenderung lebih mudah mengalami gejala-gejala depresi dan ketakutan, hal ini ditandai dengan pribadi yang apatis, gampang terluka, rendah diri, mudah melamun, mudah tersinggung, mudah gugup dan sukar tidur.

Individu dengan tipe kepribadian ekstrovert adalah orang-orang yang berorientasi keluar, bebas dan terbuka secara sosial, suka bekerja secara berkelompok, sigap, tidak menyukai pekerjaan yang lamban dan berminat terhadap keanekaan (Sasmoko, 2016). Tipe kepribadian ini juga jarang murung, orang yang periang, pemberani, sukses dan mudah bergaul dengan lingkungannya sehingga risiko mengalami gejala depresi lebih rendah (Supriani, 2011). Hal ini selaras dengan hasil penelitian Manovia (2011) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat depresi yang signifikan antara individu dengan tipe kepribadian ekstrovert dan individu dengan tipe kepribadian introvert. Individu dengan tipe kepribadian introvert menunjukkan tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan individu dengan tipe kepribadian ekstrovert. Berdasarkan paparan dari teori di atas dapat disimpulkan bahwa individu dengan tipe kepribadian introvert cenderung lebih rentan mengalami depresi, sedangkan orang dengan tipe kepribadian

ekstravert lebih rendah kemungkinan mengalami depresi. Berdasarkan uraian di atas penelitian ingin melihat bagaimana hubungan antara kepribadian ekstrovert-introvert dengan tingkat depresi pada remaja madya?.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tipe kepribadian ekstrovert-introvert dengan tingkat depresi pada remaja madya di Yogyakarta.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang psikologi perkembangan dan psikologi klinis khususnya kepribadian ekstrovert-introvert serta depresi pada remaja madya.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan dasar untuk upaya penanganan masalah depresi pada remaja madya. Remaja madya diharapkan dapat mengadopsi perilaku pada orang dengan tipe kepribadian ekstrovert seperti lebih terbuka, percaya diri dan aktif bereksplorasi sebagai salah satu upaya untuk mengurangi risiko depresi.