

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang Permasalahan**

Menurut Zakiyah (2010) remaja merupakan salah satu tahap perkembangan manusia yang menjadi periode transisi dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa. Pada sebagian besar remaja, hambatan-hambatan dalam kehidupan mereka akan sangat mengganggu kesehatan fisik dan emosi mereka. Sehingga dapat menghancurkan motivasi dan kemampuan menuju sukses di sekolah, juga merusak hubungan pribadi mereka. Permasalahan atau pergolakan emosi yang terjadi pada remaja muncul akibat adanya tuntutan dan harapan baru, baik dari dalam maupun dari luar diri individu. Permasalahan yang dialami remaja merupakan suatu hal yang harus dihadapi dan dipecahkan karena jika tidak segera diselesaikan akan menimbulkan kecemasan, ketegangan, dan konflik. Jika hal ini berlangsung secara terus menerus maka akan menimbulkan stres dan perasaan takut yang pada akhirnya bisa menyebabkan terjadinya depresi.

Hurlock (1980) membagi fase remaja menjadi masa remaja awal dengan usia antara 13-17 tahun dan masa remaja akhir usia antara 17-18 tahun. Masa remaja awal dan akhir menurut Hurlock memiliki karakteristik yang berbeda dikarenakan pada masa remaja akhir individu telah mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati dewasa. Menurut Beck, (1967) depresi adalah seperangkat kognisi negatif yang terdiri dari perilaku-perilaku dan keyakinan-keyakinan negatif mengenai diri sendiri, dunia dan masa depan. depresi dapat mengacu pada gejala perasaan subjektif mengenai kesedihan, perasaan kehilangan harapan dan putus asa yang terus menerus atau sindrom klinis munculnya mood depresi disertai dengan beberapa gejala tambahan, seperti keletihan, kehilangan energi, kesulitan tidur dan perubahan pola makan (Emery & Oltmanns, 2000).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja SMA di Malang mengalami depresi ringan sebanyak 32,5%, 28,2% remaja dengan depresi moderat, dan remaja dengan depresi berat sebanyak 11,1% (Asmika, & Handayani, et al. 2008) di beberapa tahun terakhir, prevalensi remaja yang mengalami depresi mulai meningkat, salah satunya merupakan hasil penelitian Mojtabai, Olfson, dan Han (2016) terhadap 172.495 remaja yang berusia 12-17 tahun dan 178.755 usia dewasa antara 18-25 tahun di Amerika Serikat, menunjukkan prevalensi terjadinya depresi pada remaja dan dewasa awal meningkat di tahun-tahun terakhir ini, yaitu dari 8.7% di tahun 2005 menjadi 11.3% di tahun 2014 pada usia remaja, dan dari 8.8% menjadi 9.6% pada usia dewasa awal.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 1 desember 2022 di salah satu sekolah menengah di kota Yogyakarta di ketahui bahwa sebanyak 3 dari 5 subjek yang terdapat siswa kelas 7 dan 10 dalam rentang umur remaja awal (16-17 tahun). Subjek mengalami depresi dikarenakan adanya tekanan dan Kehilangan minat kegembiraan. Berkurang energi yang menuju meningkatkan keadaan emosi dan ,mudah lelah dan rasa lelah yang di rasakan subjek berlebihan setiap hari saat melakukan aktivitas sehari-hari sehingga subjek merasakan menurunnya aktivitas. dan Konsentrasi tidak fokus sehingga subjek merasakan Harga diri dan kepercayaan diri berkurang. dan Merasa bersalah tidak berguna. Pandangan masa depan yang suram dan pesimistis. Gagasan atau perbuatan membahayakan diri atau bunuh diri.

Depresi menurut Beck dan Alford (2009) merupakan sebuah gangguan psikologis yang ditandai dengan penyimpangan perasaan, kognitif, dan perilaku individu. Individu yang mengalami gangguan depresi dapat merasakan kesedihan, kesendirian, menurunnya konsep diri, serta menunjukkan perilaku menarik diri dari lingkungannya. Santrock (2003) menjelaskan bahwa terdapat istilah suasana hati yang tertekan di mana seseorang mengalami kesedihan dan beberapa afeksi negatif lainnya dalam kurun waktu yang tidak

terlalu lama karena kegagalannya dalam menjalankan tugas tertentu. depresi menunjukkan gejala-gejala seperti munculnya perilaku dan emosi yang mencerminkan afeksi negatif.

Faktor yang mempengaruhi depresi menurut SDM V ( 2013) adalah (a) lingkungan tempat individu tinggal, (b) faktor genetik dan fisiologis yang menjelaskan bahwa ada kemungkinan sebesar 40% gangguan depresi untuk menurun pada anggota keluarga lainnya. (c) Faktor temperamen yang merupakan *neuroticism* (perasaan-perasaan negatif), (d) *Course modifiers* yakni penyakit-penyakit yang dapat meningkatkan risiko individu untuk mengalami depresi seperti *cardiovascular*, diabetes, obesitas

Menurut Beck, (1967) sebagai pencetus teori kognitif dalam gangguan depresi, depresi juga dapat disebabkan oleh pemikiran-pemikiran yang terdistorsi (dalam Nevid, Rathus, & Greene, 2008). *Self-criticism* adalah kritik diri dapat di definisikan sebagai tanggapan gaya terhadap kegagalan yang di rasakan dan ditandai dengan penilaian diri yang negatif, dan kritik diri juga sering dikaitkan dengan emosi negatif, terutama penghinaan dan jijik terhadap diri sendiri (Gilbert, Clarke, Hempel, Miles, & Iron, 2004). menurut Whelton dan Greenberg (2005), *self-criticism* adalah kemampuan individu untuk memeriksa dan mengevaluasi perilaku diri sendiri, mengenali kelemahan, kekurangan dan kesalahan. Kemampuan kritis diri biasanya melibatkan membandingkan satu diri dengan orang lain dan menyoroti sifat-sifat negatif

Menurut Thompson dan Zuroff (dalam Öngen 2011) ada dua aspek *self-criticism* yaitu: (a) *Comparative self-criticism* (b) *Internalized self-criticism*

Penelitian menunjukkan bahwa *self-criticism* adalah kekuatan emosi negatif terhadap diri sendiri dan ketidak mampuan untuk mengatasi hal ini secara memaki, emosi yang menetapkan individu yang sangat kritis terdampak risiko untuk pengembangan danelihara episode depresi (Gilbert al., 2004).

Berdasarkan uraian di atas, maka rumus masalah pada peneliti ini adalah Apakah ada hubungan antara *self-criticism* dengan kecenderungan depresi pada remaja awal?

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

### **1. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-criticism* dengan kecenderungan depresi pada remaja awal.

### **2. Manfaat penelitian**

#### a. Manfaat teoritis

Hasil peneliti ini di harapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya di bidang psikologi klinis khususnya hubungan *self-criticism* dengan kecenderungan depresi pada remaja awal.

#### b. Manfaat Praktis

Hasil peneliti ini di harapkan dapat memberikan informasi kepada remaja awal terkait tentang *self-criticism* dengan kecenderungan depresi, yaitu *self-criticism* menjadi salah satu *factor* yang mempengaruhi kecenderungan depresi.