

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut WHO masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Masa remaja adalah masa perkembangan yang paling penting, karena pada masa ini remaja mengalami perubahan yang signifikan yaitu perubahan dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik, kognitif, psikososial dan emosional. WHO membagi usia remaja tersebut dalam 2 bagian, yaitu remaja awal 10-14 tahun dan remaja akhir 15-20 tahun. (Sarwono, 2012). Menurut data Statistik Indonesia tahun 2014 jumlah remaja pada usia 15-19 tahun di Indonesia sebanyak 14.392.649 jiwa sedangkan di Sumatera Barat jumlah remaja sebanyak 443.014 jiwa.

Perubahan yang terjadi pada remaja dari masa anak-anak yang tergantung menjadi individu mandiri menyebabkan remaja harus menyesuaikan diri dengan banyak hal. Penyesuaian diri tersebut berhubungan dengan kematangan emosional, mengembangkan ketertarikan terhadap lawan jenis, kematangan sosial, kemandirian di luar rumah, kematangan mental, permulaan dari kemandirian secara finansial, menggunakan waktu luang secara tepat, cara memandang kehidupan dan identifikasi diri sendiri (Stuart, 2013). Remaja diharapkan mampu untuk menyesuaikan diri dalam perubahan yang terjadi pada masa peralihan ke fase dewasa ini.

Tuntutan terhadap perubahan tersebut merupakan masalah bagi remaja, apabila remaja gagal dalam memenuhi tugas perkembangannya maka akan sulit bagi remaja untuk menyelesaikan tugas perkembangan fase selanjutnya (Muhith, 2015). Siswanto (2007) mengatakan apabila tugas perkembangan tersebut tidak teratasi, sangat mungkin dapat menyebabkan remaja menjadi merasa kecewa, tidak menghargai diri sendiri serta menganggap dirinya sebagai orang yang gagal atau tidak mampu. Kondisi ini akan dapat menyebabkan depresi pada remaja.

Depresi sering terjadi pada usia 15 sampai 24 tahun. *The Anxiety and Depression Association of America* menuliskan bahwa depresi 18% dari 40 juta populasi terjadi pada usia 18 tahun keatas (Kaplan & Sadock, 2015). Di Amerika prevalensi depresi diperkirakan sekitar 2,8% pada usia dibawah 13 tahun dan 5,6% pada usia 13-18 tahun (Janeet *al.*2006). Berdasarkan Rikesdas tahun 2013 Prevelensi di Indonesia menunjukkan sebesar 6% untuk usia 15 tahun keatas atau sekitar 14 juta orang dan Provinsi Sumatera Barat sebesar 4,5% mengalami gangguan mental emosional.

Depresi adalah suatu gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan sedih dan berduka yang berlebihan dan berkepanjangan (Muhith, 2015). Menurut Yosep (2009) mengatakan depresi adalah salah satu jenis gangguan alam perasaan atau emosi yang disertai komponen psikologis (rasa susah, murung, sedih, putus asa, dan tidak bahagia) serta komponen somatik (anoreksia, konstipasi, tekanan darah dan denyut nadi menurun). Beberapa pengertian diatas dapat diketahui bahwa depresi merupakan gangguan alam

perasaan yang berlebihan dan berkepanjangan yang merujuk pada tanda dan gejala gangguan psikologis dan somatik.

Adapun tanda dan gejala dari depresi menurut *Diagnosis and Statistical Manual and Mental Disorder* (DSM IV) adalah *mood* yang menurun sepanjang hari, kurang minat dan kegembiraan, mudah lelah, kehilangan konsentrasi, harga diri dan kepercayaan diri berkurang, ide bunuh diri, usaha bunuh diri atau rencana spesifik untuk bunuh diri (Saam & Wahyuni, 2012). Menurut Siswanto (2007) tanda dan gejala depresi pada remaja yaitu absen dari sekolah, prestasi yang menurun disekolah, mudah marah, menurunnya interaksi dan komunikasi, masalah konsentrasi, masalah dalam membina hubungan, merasa tidak berdaya, dan kondisi depresi yang berat atau tidak tertolong dapat berakibat merusak diri seperti berfikir untuk bunuh diri atau penyalahgunaan zat. Menurut data Kementerian Kesehatan RI tahun 2014 jumlah kasus pemakaian narkoba terus mengalami peningkatan dalam 5 tahun terakhir dikalangan remaja.

Depresi pada remaja ditimbulkan karena ketidakmampuan remaja dalam mengungkapkan perasaan-perasaan negatifnya kepada orang lain dan perasaan itu terpendam menjadi berat menimbulkan terjadinya depresi, begitu juga karena takut mengatakan “tidak” dan malu untuk menolak tuntutan dari orang lain sehingga tertekan. Depresi pada remaja terjadi karena ketidakmampuan remaja mengungkapkan, melepaskan perasaan, bersikap tegas dan bernegosiasi dengan orang lain. (Yosep, 2009).

Selain itu remaja yang tidak memiliki keberanian untuk menyampaikan apa yang dirasakan kepada orang lain saat diejek dan dihina, kemudian perasaan tersebut hanya dipendam dan menjadi berat sehingga remaja menjadi tertekan sampai mengalami depresi (Febriana, 2016). Remaja sebaiknya mampu mengungkapkan perasaan, pendapat, ketidaksetujuan, bersikap tegas serta mampu mempertahankan hak-hak pribadi dan dapat menentukan apa yang terbaik untuk dirinya sendiri yang disebut juga dengan asertif (Hasanah, dkk 2014).

Asertif merupakan kemampuan seseorang untuk mengekspresikan diri, pandangan-pandangan dirinya, dan menyatakan keinginan dan perasaan diri secara langsung, jujur, dan spontan tanpa merugikan diri sendiri dan melanggar hak orang lain. Asertif dalam perspektif pendidikan merupakan domain keterampilan sosial (*social skills*) diantara kerja sama (*cooperation*), tanggung jawab (*responsibility*), dan *self-control* (Sriyanto, dkk 2014). Dengan demikian asertif merupakan kemampuan untuk mengungkapkan hak dan kebutuhan secara positif tanpa melanggar hak orang lain.

Remaja yang berperilaku asertif biasanya mampu mengadakan dan membina hubungan yang akrab dan hangat dengan orang lain, mampu menyatakan perasaan dan pikiran-pikirannya dengan tepat dan jujur tanpa memaksakan kepada orang lain, remaja juga mampu menghargai perasaan-perasaan dan pendapat pendapat orang lain, sehingga dalam hubungan antar pribadinya, orang-orang yang asertif mampu bertukar pengalaman, pikiran dan perasaan dengan orang lain. Hal ini membuat mereka jarang mengalami

gangguan depresi (Khan, 2012). Rezayat *et al.* (2014) menuturkan bahwa perilaku asertif dengan komunikasi asertif dapat meningkatkan kemampuan remaja mengungkapkan perasaan, tekanan, dan ketegangan.

Penelitian yang dilakukan oleh Khan pada tahun 2012 tentang perilaku asertif, harga diri dan kecenderungan depresi didapatkan hasil data yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara perilaku asertif dengan tingkat kecenderungan depresi.

Akibat dari perilaku asertif yang rendah pada remaja akan berdampak pada emosi, seperti misalnya remaja tidak merasa enak terhadap dirinya sendiri dan bahkan membenci dirinya sendiri mengapa tidak dapat mengatakan “tidak bisa” bila diajak oleh orang lain, serta akan berdampak juga pada prestasi dan hubungan sosial remaja dengan lingkungan sekitarnya (Hasanah, dkk 2014).

Remaja dengan rentang usia 15-17 tahun pada umumnya sedang menempuh pendidikan di sekolah menengah. Santrock (dalam Murti & Hamidah, 2012) menyatakan bahwa tahun pertama dapat menyulitkan bagi banyak siswa karena mengalami perubahan suasana dari lingkungan sekolah lanjutan pertama ke sekolah menengah atas atau kejuruan. Sekolah Menengah Kejuruan merupakan sekolah menengah yang bertujuan untuk mempersiapkan siswanya agar siap bekerja setelah lulus sekolah. Tujuan tersebut mendukung tercapainya persiapan karier remaja, dimana hal ini merupakan salah satu tugas perkembangan yang harus dilalui remaja.

Berdasarkan data dari Dinas Pendidikan Kota Padang SMKN 4 Padang dengan jurusan seni rupa memiliki rata-rata terendah hasil Ujian Nasional pada tahun 2015. Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 8 Oktober 2016 di SMKN 4 Padang dan dilakukan wawancara pada 10 siswa dimana diketahui 5 siswa mengatakan sering absen sekolah, merasa bosan, merasa lelah, kurang konsentrasi, dan 3 siswa mengatakan merasa sedih, tertekan dan kurang minat dalam melakukan sesuatu, serta 2 siswa mengatakan bahwa dirinya penuh kekurangan, memandang masa depan sebagai tidak ada harapan. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling didapatkan bahwa siswa/siswi SMK 4 Padang dilaporkan sering bolos ataupun cabut dalam jam pelajaran, serta melanggar aturan sekolah. Keterangan tersebut juga ditambahkan oleh wakil kesiswaan, bahwa pada hari itu wakil kesiswaan telah menangkap 6 orang siswa yang merokok dilingkungan sekolah. Studi pendahuluan juga dilakukan pada 10 orang siswa untuk menilai perilaku asertif siswa, 6 orang siswa mengatakan bahwa mereka sulit untuk mengungkapkan pendapat mereka dalam diskusi sekolah dan lebih memilih untuk mengikuti suara terbanyak, 4 orang siswa mengatakan bahwa mereka memberikan pendapat mereka dalam diskusi sekolah.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, peneliti ingin mengetahui Hubungan perilaku asertif dengan depresi pada remaja di SMK Negeri 4 Padang.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah Hubungan Perilaku Asertif Dengan Depresi Pada Remaja di SMK Negeri 4 Kota Padang.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan perilaku asertif dengan depresi pada remaja di SMK Negeri 4 Kota Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui gambaran perilaku asertif pada remaja di SMK Negeri 4 Kota Padang
- b. Diketahui gambaran depresi pada remaja di SMK Negeri 4 Kota Padang
- c. Diketahui gambaran hubungan perilaku asertif dengan depresi pada remaja di SMK Negeri 4 Kota Padang
- d. Diketahui kekuatan hubungan perilaku asertif dengan depresi pada remaja di SMK Negeri 4 Kota Padang
- e. Diketahui arah kekuatan hubungan perilaku asertif dengan depresi pada remaja di SMK Negeri 4 Kota Padang

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memperluas wawasan peneliti mengenai konsep penelitian dan meningkatkan ilmu pengetahuan peneliti serta dapat menerapkan ilmu hasil studi yang telah peneliti terima di bangku perkuliahan.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat memberikan ilmu untuk Fakultas Keperawatan Universitas Andalas mengenai hubungan perilaku asertif dengan depresi pada remaja dan dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya.

3. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dan pertimbangan bagi SMK Negeri 4 Kota Padang untuk memberikan pendidikan tentang perilaku asertif dan mengarahkan siswa untuk mampu mengungkapkan perasaan negatif terhadap orang lain agar terhindar dari depresi.

