

**ANGKA KEJADIAN GEJALA DEPRESI PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 DENPASAR
DAN FAKTOR YANG MENYERTAI****Ida Ayu Made Niki Putri Ashrita¹, Ni Ketut Putri Ariani²**¹Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Bali²Bagian Ilmu Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Bali

nikiashrita@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan salah satu fase pertumbuhan yang penuh stress dan konflik, dimana hal ini membuat remaja rentan mengalami rasa putus asa akibat berbagai permasalahan yang terjadi selama proses penyesuaian diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prevalensi gejala depresi pada remaja di SMP Negeri 1 Denpasar dan juga faktor psikososial yang menyertai gejala tersebut. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional study*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner Beck Depression Inventory. Dari penelitian diperoleh hasil prevalensi siswa yang mengalami gejala depresi sebanyak 36,2%, dengan masing-masing tingkatan sebagai berikut; 1) Ringan sebesar 26,6%, 2) Borderline sebesar 7,4%, 3) Gejala sedang sebesar 2,1%, 4) sedangkan untuk gejala berat dan sangat berat tidak ditemukan. Kesimpulan pada penelitian ini adalah terdapat siswa yang memiliki gejala depresi pada siswa kelas VIIa dan VIIb di SMP Negeri 1 Denpasar. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar untuk meneliti variabel lain yang mempengaruhi tingkat gejala depresi khususnya pada remaja.

Kata Kunci: Gejala Depresi, Faktor Psikososial, Remaja**ABSTRACT**

The adolescent phase is one of the parts of growing phases which contains of stressful events and conflict. This stress and conflict make the adolescent prone in feeling desperate because of the problems which happen during the reconciling process to the adolescent phase. This study was conducted with the aims to assess the prevalence symptoms of depression on the adolescent of SMP Negeri 1 Denpasar and also the psychosocial factors that is accompanying simultaneously with the symptoms. This research was a descriptive study which using a cross-sectional approach as its the method. The instrument that used during the research's collecting data process used Beck Depression Inventory questionnaire. Findings obtained that the total prevalence students who were having the depression symptoms was 36.2%, with respectively classified as follow: 1) Mild was 26.6%, 2) Borderline was 7.4%, 3) Moderate was 2.1%, 4). For the severe and extreme symptoms are not detected. We concluded that there were students on VIIa and VIIb classes in SMP Negeri 1 Denpasar who were having depression symptoms. The result of this research expected to be a basis to examining other variables that influence the incidence of depression symptoms especially on the adolescent phase.

Keywords: Depression Symptoms, Psychosocial Factors, Adolescence**PENDAHULUAN**

Berdasarkan data dari WHO, depresi merupakan salah satu kontributor yang signifikan untuk beban penyakit dunia dimana gangguan ini dapat mengenai semua orang tanpa memandang

latar belakang usia, pendidikan, status ekonomi maupun etnik tertentu. Depresi masih sering disalah artikan bahkan ditakuti, padahal sekitar 20 persen wanita dan 12 persen pria pada suatu waktu dalam kehidupannya pernah mengalami depresi.¹

Masa remaja atau *adolescence* adalah salah satu fase pertumbuhan manusia, dimana masa ini dianggap sebagai masa labil yang penuh stress dan konflik, masa harus dilakukannya penyesuaian diri, pengalaman roman, pencarian jati diri dan pemisahan diri dari masyarakat dan kebudayaan dewasa. Masa ini merupakan proses pendewasaan diri, dimana remaja dianggap lebih mampu mengambil keputusan untuk dirinya sendiri dibandingkan anak-anak.

Interaksi pertemanan sebaya pada remaja menjadi faktor penting bagi kehidupan sosial mereka dan dukungan teman berkontribusi pada pencapaian dalam hidup mereka. Kegagalan dalam memperoleh dukungan teman sebaya juga dukungan keluarga dan konflik-konflik serupa merupakan salah satu faktor utama yang menyebabkan perasaan tidak berharga, perasaan tidak berdaya, yang menjadi gejala dari depresi dan pada akhirnya menimbulkan ide untuk bunuh diri pada remaja.²

Gangguan depresi pada remaja rentan terjadi dimana gejala dapat timbul berulang dan beresiko untuk terkena gangguan kejiwaan lainnya di masa mendatang.³ Seringnya gangguan ini diabaikan dapat menyebabkan dampak negatif pada perkembangan psiko-sosial dan fungsi akademik remaja di kemudian hari. Percobaan bunuh diri di usia remaja merupakan salah satu bukti bahwa ketidakmampuan remaja dalam menyelesaikan masalah dapat berujung pada depresi dan kecemasan yang berlarut-larut.⁴

Melihat permasalahan tersebut, dapat disimpulkan bahwa depresi pada remaja adalah persoalan yang serius namun masih sering diabaikan. Sayangnya, remaja yang depresi seringkali tidak mendapat pertolongan yang memadai atau bahkan tidak terdeteksi oleh keluarga dan lingkungan terdekat. Diagnosis dan perawatan sejak awal terhadap depresi amatlah penting untuk mencegah disfungsi perkembangan emosi, sosial, dan perilaku penderitanya dikemudian hari.

Maka dari itu, peneliti bermaksud untuk mengidentifikasi kejadian faktor psikososial dan gejala depresi pada remaja, dengan subjek yang diteliti adalah remaja yang bersekolah di SMP Negeri 1 Denpasar. Diharapkan data yang nantinya didapatkan dari penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan pengetahuan, mencegah dan membantu baik orang tua maupun remaja yang mengalami gangguan kejiwaan khususnya depresi dan juga dijadikan sebagai sumber data untuk penelitian selanjutnya.

BAHAN DAN METODE

Bahan dan instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *informed consent* dan daftar pertanyaan (kuesioner) yakni *Beck Inventory Scale* untuk gejala depresi. Penelitian ini merupakan studi deskriptif *cross-sectional* untuk mengetahui presentasi faktor beban psikososial dan gejala depresi pada siswa SMP negeri 1 Denpasar.

Pengukuran variabel-variabel pada desain studi ini hanya dilakukan satu kali pada satu titik waktu. Penelitian ini merupakan penelitian non-eksperimental karena tidak melakukan kontrol dan manipulasi terhadap variabel penelitian. Dengan metode ini, hasil penelitian dapat digunakan sebagai data awal untuk analisis dan pengembangan teori yang memiliki validitas universal.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Denpasar dan pengambilan data dilakukan pada tanggal 28 Agustus tahun 2015 yang kemudian dikaji selama satu bulan setelah waktu pengambilan data. Populasi terjangkau adalah siswa kelas VIIIA dan VIIIB yang bersekolah di SMP Negeri 1 Denpasar pada tahun 2015. Sampel dalam penelitian ini dipilih dengan menggunakan teknik *total sampling* yang memenuhi kriteria inklusi.

Data yang didapat akan diolah secara manual, dianalisa secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel untuk menggambarkan prevalensi variabel beban psikososial dan adanya gejala depresi. Data yang dikumpulkan berasal dari data primer berupa kuesioner. Kuesioner yang telah diisi oleh masing-masing responden akan dijumlahkan.

Total skor tersebut kemudian akan diinterpretasikan berdasarkan tingkatan resiko depresi dalam lima kelompok, yaitu normal (0-10), depresi ringan (11-16), garis batas depresi klinis (17-20), depresi sedang (21-30), depresi berat (31-40), dan depresi yang ekstrim / sangat berat (>40).

HASIL

Terdapat 94 siswa yang menjadi responden dalam penelitian ini. Setelah menganalisis data, ditemukan bahwa perubahan *mood* normal dialami oleh sebagian besar responden yaitu sebanyak 60 siswa (63,8%). Gejala depresi ringan dialami oleh 25 siswa (26,6%). Batas klinis gejala depresi dialami oleh 7 siswa (7,4%). Gejala depresi sedang dialami oleh 2 siswa (2,1%). Sedangkan tidak ditemukan siswa dengan gejala depresi berat maupun sangat berat.

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Demografi

Variabel	F	%
Umur (median;IQR)	(13;0)	
Jenis Kelamin		
Laki-laki	46	48,9
Perempuan	48	51,1
Tingkat Depresi		
Normal	60	63,8
Ringan	25	26,6
Borderline	7	7,4
Sedang	2	2,1
Tempat		
Rumah	14	14,9
Sekolah	12	12,8
Rumah & Sekolah	68	72,3

Tabel 2. Gambaran Faktor Psikososial yang Menyertai Gejala Depresi

Variabel	F	%
Alasan		
Tahu	86	91,5
Tidak tahu	8	8,5
Faktor Psikososial		
Teman	29	30,9
Keluarga	19	20,2
Tugas	56	59,6
Pacar	3	3,2
Percaya Diri	3	3,2
Tidak Tahu	15	16,0

Sebanyak 86 siswa (91,5%) mengetahui alasan mengapa mereka merasakan hal yang menjadi gejala depresi pada saat mengisi kuesioner dan sebanyak 8 siswa (8,5%) menjawab tidak tahu. Dimana dari 86 siswa, sebanyak 14 (14,9%) siswa merasakan hal-hal tersebut di rumah, 12 siswa (12,8%) menjawab di sekolah, dan sisanya 68 siswa (72,3%) menjawab keduanya, baik di rumah maupun di sekolah.

Hasil lain yang didapatkan dari kuesioner yang dibagikan adalah faktor-faktor yang menyertai gejala depresi tersebut yakni seperti adanya perselisihan dengan teman sebaya, pertengkaran orang tua, kesulitan dalam mengikuti pelajaran, dan rendahnya rasa percaya diri, dimana faktor-faktor tersebut didapatkan dengan mengisi pertanyaan terbuka dan siswa dapat menjawab lebih dari satu faktor.

Berdasarkan pertanyaan terbuka tersebut, 86 siswa yang mengetahui alasan mengapa mereka merasakan gejala-gejala depresi, sebagian besar menjawab kesulitan dalam mengikuti pelajaran merupakan alasannya, yakni sebanyak 56 siswa (59,6%) dari 86 siswa. Sebanyak 29 siswa (30,9%) dari 86 siswa menjawab perselisihan dengan teman, 19 siswa (20,2%) menjawab permasalahan dalam keluarga, dan sebagian kecil menjawab putus

dengan pacar dan rasa kurang percaya diri dimana masing-masing dirasakan 3 siswa (3,2%).

Seperti yang dapat dilihat pada Tabel 3, dari keseluruhan siswa yang memiliki faktor psikososial perselisihan dengan teman, lebih dari setengah (51,7%) mengalami gejala depresi. Begitu pula dengan masalah dalam keluarga (52,6%). Menariknya, 1 dari 3 siswa yang mengalami putus pacar mengalami gejala depresi hingga ke tingkat sedang yakni dengan persentase sebesar 33,3%.

Tabel 3. Gambaran Kejadian Depresi pada Remaja di SMP Negeri 1 Denpasar

Variabel	Tingkat Depresi f(%)			
	Normal	Ringan	Borderline	Sedang
Jenis Kelamin				
Laki-laki	65,2	30,4	4,3	0
Perempuan	62,5	22,9	10,4	4,2
Tempat				
Rumah	57,1	42,9	0	0
Sekolah	75,0	16,7	8,3	0
Rumah & Sekolah	63,2	25,2	8,8	2,9
Faktor Psikososial				
Teman	48,3	34,5	13,8	3,4
Keluarga	47,4	36,8	10,5	5,3
Tugas	64,3	30,4	3,6	1,8
Pacar	66,7	0	0	33,3
Percaya Diri	33,3	33,3	33,3	0
Tidak Tahu	93,3	0	6,7	0

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian diperoleh data tentang prevalensi kejadian gejala depresi dan faktor yang menyertai pada siswa kelas VIIIA dan VIIIB di SMP Negeri 1 Denpasar. Dari data yang diperoleh didapatkan bahwa tingkat gejala depresi pada siswa didominasi oleh perubahan mood yang normal yaitu sebanyak 60 siswa (63,8%). Gejala depresi ringan dialami oleh 25 siswa (26,6%). Garis batas klinis depresi atau borderline dialami oleh 7 siswa. Dan hanya yang berjenis kelamin perempuan yang mencapai gejala depresi sedang yakni sebanyak 2 siswa. Sedangkan untuk gejala depresi berat dan ekstrim tidak didapatkan dari

penelitian ini. Faktor psikososial yang diteliti hanya dari siswa yang memiliki gejala depresi saja (ringan-sedang), maka prevalensi dari faktor psikososial tersebut berbeda-beda tergantung tingkatan depresinya.

Pada gejala depresi ringan, permasalahan dalam keluarga memiliki prevalensi lebih besar dibanding faktor psikososial lainnya (36,8%). Selain itu, apabila dilihat dari jumlah responden menurut jenis kelamin, laki-laki dan perempuan memiliki proporsi yang hampir sama, maka dapat dikatakan prevalensi siswa yang memiliki gejala depresi ringan lebih banyak pada siswa yang berjenis kelamin laki-laki (30,4%) daripada perempuan (22,9%).

Untuk garis batas klinis gejala depresi, dibandingkan dengan faktor psikososial lainnya, rasa kurang percaya diri memiliki prevalensi tertinggi, yakni 1 dari 3 siswa yang menjawab rasa percaya diri yang kurang memiliki gejala depresi pada tingkatan borderline dengan persentase sebesar 33,3%. Dilihat dari jenis kelamin, siswa yang berjenis kelamin perempuan memiliki prevalensi garis batas klinis gejala depresi yang lebih tinggi dibanding siswa dengan jenis kelamin laki-laki, yaitu sebesar 10,4%.

Hasil lain yang didapatkan dari data adalah hanya siswa dengan jenis kelamin perempuan yang mencapai gejala depresi sedang dengan prevalensi sebesar 4,2%. Faktor psikososial terbesar adalah putus dengan pacar dengan prevalensi sebesar 33,3%, dimana 1 dari 3 siswa di kelas VIIIA dan VIIIB yang menjawab putus dengan pacar mengalami gejala depresi dengan tingkatan sedang.

Sebagian besar dari siswa kelas VIIIA dan VIIIB berumur 13 tahun, dimana merupakan masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa juga pertumbuhan kognitif, fisik, dan sosial sehingga mudah mengalami gangguan mood saat merasa tertekan pada suatu keadaan. Pada penelitian ini, responden diminta untuk menjawab pertanyaan terbuka mengenai stress psikososial yang mereka rasakan, dimana selanjutnya stress psikososial tersebut akan diolah dalam bentuk tabel bersamaan dengan skor tingkat gejala depresi.

SIMPULAN

Faktor risiko psikososial yang menyertai gejala depresi pada siswa kelas VIIIA dan VIIIB adalah perselisihan dengan teman, masalah keluarga, kesulitan dalam mengikuti pelajaran di sekolah, putus dengan pacar, dan rasa kurang percaya diri. Berdasarkan hasil yang didapatkan dari penelitian ini, peneliti menyarankan agar pihak sekolah menyediakan suatu program yang dapat mendeteksi secara dini dan memantau kesehatan jiwa peserta didik dan sekaligus wahana konseling untuk membantu memecahkan permasalahan yang

sedang dihadapi. Peneliti juga berharap hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan, agar pihak sekolah lebih awas terhadap kesehatan jiwa peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Jackson PS dan Peterson J. Depressive Disorder in Highly Gifted Adolescent. *JSGE* 2003; 14: 175-186.
2. Sun RC dan Hui EK. Psychosocial Factors Contributing to Adolescent Suicidal Ideation. *Journal of Youth Adolescence* 2006; 36: 775-786.
3. Darmayanti N. Meta-Analysis: Gender Depresi Pada Remaja. *Jurnal psikologi* 2006; 35(2): 1-10.
4. Wade C dan Tavis C. *Psychologi*. Jakarta: Erlangga; 2007.