

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Depresi adalah gangguan mood yang menyebabkan *distress* sehingga memengaruhi perasaan, cara berfikir, dan mengganggu aktivitas sehari-hari seperti tidur, makan serta pekerjaan (*National Institute of Mental Health*, 2015). Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2015, depresi adalah salah satu penyebab utama disabilitas fungsional di dunia. Secara global terdapat sekitar 322 juta jiwa yang mengalami depresi, dengan 9 juta jiwa diantaranya merupakan penduduk Indonesia. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) di Indonesia tahun 2013, terdapat sekitar 6% dari kelompok usia 15 tahun keatas yang mengalami gangguan mental emosional seperti depresi. Penelitian oleh Mojtabai *et al.* (2016) menyatakan bahwa kejadian depresi pada usia remaja mengalami peningkatan yang signifikan selama satu dekade terakhir, terutama pada kelompok usia 12-20 tahun.

Depresi pada remaja seringkali bersifat kronis dan empat kali lipat lebih berisiko untuk menetap hingga dewasa. Depresi akan memengaruhi tumbuh kembang, performa akademik, hingga hubungan dengan keluarga atau teman sebaya. Depresi dapat berakibat fatal, salah satunya sebagai penyebab utama timbulnya perilaku atau pemikiran bunuh diri pada remaja (Bhatia & Bhatia, 2007). Remaja yang mengalami depresi akan merasakan gejala minimal selama 2 minggu dan terdapat penurunan fungsi yang signifikan dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Rey *et al.*, 2015). Depresi rentan terjadi pada remaja akibat kondisi emosional yang masih labil tanpa disertai dengan strategi koping yang sesuai (Frost *et al.*, 2015). Hall (dalam Myers, 2015) menyatakan terdapat suatu periode badai dan tekanan (*storm and stress*) pada remaja yang disebabkan oleh perubahan hormonal, psikologis maupun sosial. Saat memasuki usia remaja, terjadi pematangan sirkuit yang menghubungkan amygdala menuju *hippocampus* dan korteks prefrontal. Sirkuit tersebut berhubungan dengan aktivitas pada aksis hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA) (Thapar *et al.*, 2012). Aksis HPA merupakan

aksis neuroendokrin primer yang memengaruhi respons individu terhadap stres. Pematangan hormon seks pada remaja dapat meningkatkan responsifitas aksis HPA terhadap stres. Aktivitas pada sirkuit tersebut ditemukan meningkat pada pasien depresi (Romeo, 2010).

Remaja yang mendapatkan tekanan secara terus-menerus akan memicu terjadinya stres sehingga menyebabkan depresi (Nurislami & Hargono, 2014). Dalam masa perkembangan ini, remaja akan menjadi kurang bergantung pada keluarga sehingga rentan terhadap faktor risiko kejadian depresi, salah satunya adalah akibat stres yang didapatkan dari lingkungan (Sadock & Ruiz, 2017). Sebagian besar waktu remaja dihabiskan di lingkungan sekolah. Penelitian oleh Watode *et al.* (2015) di India menunjukkan bahwa 70% stres pada remaja disebabkan oleh faktor akademik, yaitu paling tinggi dari stresor lainnya seperti faktor orangtua (11%), guru (6%) dan teman (3%). Penelitian oleh Liu (2017) juga menyatakan stres akademik sebagai faktor risiko yang paling kuat dalam menyebabkan depresi pada remaja di China.

Stres akademik adalah stres yang terjadi pada lingkungan sekolah atau lingkungan pendidikan (Barseli & Ifdil, 2017). Stres akibat faktor sekolah yang dirasakan oleh remaja dapat berasal dari beberapa hal seperti lama belajar, kecemasan dalam menghadapi ujian, keputusan menentukan jurusan dan karir, manajemen waktu, persaingan antar teman dan tuntutan atau harapan yang berlebihan oleh anggota keluarga, institusi maupun individu itu sendiri (Nurmaliyah (2014); Reddy *et al.* (2017)). Pada siswa kelas XII, beban belajar yang diberikan lebih banyak dibandingkan dengan siswa kelas X (Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 69 Tahun 2013). Selain itu, siswa kelas XII harus menghadapi ujian nasional dan ujian masuk perguruan tinggi yang dianggap penting dalam menentukan masa depan siswa (Astuti (2017); Nurlaila (2011)). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa siswa yang akan menghadapi ujian mengalami tingkat stres akademik sedang hingga tinggi (Wulandari, 2009; Astuti, 2017; Assana *et al.*, 2017). Penelitian oleh Fitiani (2011) di Sukoharjo mendapatkan hasil bahwa siswa jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS). Hal tersebut didukung pula dengan hasil penelitian

yang dilakukan oleh Muhajirin (2016) di Semarang yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat stres siswa jurusan IPA dan IPS.

Kota Tangerang Selatan adalah kota terbesar kedua di Provinsi Banten. SMA Negeri 3 Kota Tangerang Selatan merupakan salah satu SMA negeri yang unggulan dan berakreditasi A di wilayah Kota Tangerang Selatan. Menurut penelitian oleh Badriyah (2013), sebanyak 67% siswa sekolah tersebut mengalami stres sedang. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara stres akademik dengan tingkat depresi pada siswa kelas XII IPA di SMA Negeri 3 Kota Tangerang Selatan.

I.2 Rumusan Masalah

Kejadian depresi pada usia remaja mengalami peningkatan yang signifikan selama satu dekade terakhir, terutama pada kelompok usia 12-20 tahun. Depresi pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko, salah satunya adalah akibat stres yang didapatkan dari lingkungan. Remaja menghabiskan waktu untuk belajar di sekolah sekitar 8 jam sehari. Hal ini menjadikan stres yang dirasakan akibat proses belajar di sekolah atau stres akademik dapat menjadi salah satu faktor pemicu depresi pada remaja. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stres akademik memiliki pengaruh terhadap terjadinya depresi pada remaja, terutama pada siswa kelas XII karena akan menghadapi ujian nasional dan ujian masuk perguruan tinggi.

I.3 Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan tingkat depresi pada siswa kelas XII IPA di SMA Negeri 3 Kota Tangerang Selatan tahun 2019?

I.4 Tujuan Penelitian

I.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan tingkat depresi pada siswa kelas XII IPA di SMA Negeri 3 Kota Tangerang Selatan tahun 2019.

I.4.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik (jenis kelamin, usia) siswa kelas XII IPA SMA Negeri 3 Kota Tangerang Selatan tahun 2019.
- b. Mengetahui gambaran tingkat stres akademik berdasarkan skor ESSA (*Educational Stress Scale for Adolescents*) pada siswa kelas XII IPA di SMA Negeri 3 Kota Tangerang Selatan tahun 2019.
- c. Mengetahui gambaran tingkat depresi menurut PHQ-A (*Patient Health Questionnaire-Adolescents*) pada siswa kelas XII IPA di SMA Negeri 3 Kota Tangerang Selatan tahun 2019.
- d. Mengetahui distribusi tingkat stres akademik berdasarkan dimensi, jenis kelamin dan usia pada siswa kelas XII IPA di SMA Negeri 3 Kota Tangerang Selatan tahun 2019.
- e. Mengetahui distribusi tingkat depresi berdasarkan jenis kelamin dan usia pada siswa kelas XII IPA di SMA Negeri 3 Kota Tangerang Selatan tahun 2019.
- f. Mengetahui hubungan antara stres akademik dengan tingkat depresi pada siswa kelas XII IPA di SMA Negeri 3 Kota Tangerang Selatan tahun 2019.

I.5 Manfaat Penelitian

I.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai stres akademik sebagai salah satu faktor risiko yang menyebabkan depresi pada remaja.

I.5.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Siswa

Memberikan gambaran mengenai tingkat stres akademik dan depresi yang mungkin dialami oleh dirinya, sehingga dapat mengembangkan strategi koping stres yang lebih baik.

- b. Bagi Sekolah

Memberikan informasi mengenai tingkat stres akademik dan depresi yang dialami oleh anak didiknya, sehingga pihak sekolah dapat lebih

mengawasi dan memberi perhatian khusus kepada siswa yang memiliki depresi.

c. Bagi Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta

Menambah sumber literatur pembelajaran pada perpustakaan Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta yang dapat menjadi acuan bagi peneliti lain dalam melakukan penelitian tentang faktor risiko terjadinya depresi pada remaja.

d. Bagi peneliti

Menambah pengetahuan di bidang kesehatan jiwa mengenai faktor risiko depresi pada remaja.

Menambah pengetahuan metodologi penelitian beserta aplikasinya dalam penelitian kesehatan.

e. Bagi peneliti lain

Menjadi acuan bagi peneliti lain yang ingin meneliti lebih lanjut mengenai tingkat depresi dan faktor risikonya.

