

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu ciri masyarakat modern adalah kehidupan yang semakin semrawut dan kompleks. Perkembangan masyarakat yang semakin modern akan mempengaruhi tata cara pola kehidupan, cara berpikir dan tingkah laku manusia. Adanya ketegangan dan problema yang terus menerus akan mengakibatkan kemungkinan terjadinya depresi (kemerosotan mental/jiwa).

Depresi tidak hanya disebabkan oleh faktor dari luar (lingkungan), tetapi dari dalam (diri sendiri). Sudah banyak cara dan upaya dilakukan manusia untuk menanggulangi depresi terhadap diri sendiri, saudara, teman, atau orang lain demi menimbulkan semangat hidup. Namun hal ini tidaklah mudah karena masalahnya sangat kompleks dan dibutuhkan pengetahuan, kesadaran, serta upaya dari pihak yang berkompeten. Harus disadari pula bahwa faktor penyebab utama depresi adalah dari dalam diri manusia itu sendiri. Selama bertahun-tahun depresi telah menjadi penyakit nomor wahid dan terus menanjak (dalam La Haye, 1988).

Depresi merupakan masalah kesehatan jiwa yang utama dewasa ini. Hal ini amat penting dan perlu diteliti karena orang dengan depresi produktivitasnya akan menurun dan ini amat buruk bagi suatu masyarakat bangsa dan negara yang sedang membangun. Depresi adalah penyebab utama bunuh diri, dan tindakan ini menduduki

urutan ke-6 penyebab utama kematian di seluruh dunia (dalam Hawari, 2001).

Menurut Mahsun (2004) depresi adalah istilah yang dapat digunakan untuk menggambarkan suatu kondisi umum yang ditandai dengan adanya perasaan sedih, suram, sengsara, ataupun perasaan putus asa. Pendapat ini diperkuat oleh Freud (dalam Sarausan, 1987) yang menyatakan bahwa depresi merupakan emosional yang ditunjukkan dengan adanya perasaan duka cita yang mendalam, memandang lingkungan tidak realistik dan merasa diperlakukan tidak adil oleh lingkungannya. Depresi tidak mengenal batas umur. Gangguan mental emosional ini bisa terjadi pada siapa saja, dari kelompok sosial mana saja, dan pada segala rentang usia termasuk remaja. Dengan kata lain remaja rentan terkena depresi. Kondisi ini tentu saja perlu disikapi secara arif dan serius, tentu saja dengan upaya preventif.

Penelitian Mitchell (dalam Burns, 1993) mengungkapkan adanya korelasi negatif antara kecemasan dengan konsep diri. Hal ini berarti bahwa semakin negatif konsep diri seseorang maka akan tinggi tingkat kecemasan seseorang.

Konsep diri seperti yang diungkapkan Hurlock (1990) didefinisikan sebagai hasil observasi terhadap dirinya sendiri secara keseluruhan sebagai hasil observasi terhadap dirinya dimasa lalu dan saat sekarang ini. Pembentukan konsep diri berawal dari mana individu itu berasal yakni keluarga, sehingga keluarga memegang peranan yang besar dalam pembentukan konsep diri. Selain keluarga sekolah juga punya andil yang cukup besar dalam membentuk konsep diri seseorang

SMA Harapan Mandiri dan SMA Kartika I-1 Medan merupakan salah satu yang mempunyai beberapa siswa-siswi dengan berat berlebih atau obesitas, hal ini