

**HUBUNGAN KEGAGALAN CINTA DENGAN TERJADINYA KEJADIAN DEPRESI
PADA REMAJA
(Suatu Studi kelas sebelas di SMAN 3 Bojonegoro)**

Sri M, Agus AA

***RELATIONSHIP BETWEEN THE INCIDENCE OF FAILURE IN LOVE
WITH THE OCCURE OF DEPRESSION IN ADOLESCENTS
(A Study Eleventh Grade at SMAN 3 Bojonegoro 2014)***

ABSTRACT

Teenagers are most vulnerable in romance, emotions are still very unstable. Romance is considered very complicated when a person faces failure in love. When the self-less compensation will cause depression. The purpose of this study was to determine the relationship of love with the failure of the incidence of depression in adolescents eleventh grade.

Design research with analytical, cross-sectional approach. The study population of 240 adolescents, 150 samples making simple random sampling technique. Love is the independent variable and the dependent variable failure is the incidence of depression in adolescents. Methods of data collection using questionnaires then the data processing is done by editing, coding, scoring, and analysis of data using statistical spearman's rho test.

Results reveal that of the 150 respondents eleventh grade adolescents mostly is 108 have mild failure, for most of the depression mild depression 81. Results of Spearman's rho statistical test $P(0.000) < \alpha(0.05)$. H_0 is rejected it means there is a relationship between the incidence of failure in love with the occurrence of depression in adolescents eleventh grade at SMAN 3 Bojonegoro 2014. With the correlation coefficient 0.515 (medium).

Prevention of depression in adolescents can be done with a lot of approaches from parents, teachers, and returned to the adolescent in individual coping when there are problems so that the incidence of depression in adolescents can be minimized.

Keywords: love failure, Depression

Pendahuluan

Masa remaja adalah suatu masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Remaja bukan anak-anak lagi akan tetapi belum mampu memegang tugas sebagai orang dewasa. Sebagai manusia, remaja mempunyai berbagai kebutuhan yang menuntut untuk dipenuhi, hal tersebut merupakan sumber timbulnya berbagai problem pada remaja (Sofyan S. willis 2008:43). Dengan perkataan lain, masalah remaja sudah menjadi kenyataan sosial dalam masyarakat kita. Terlebih lagi kalau dipertimbangkan bahwa remaja sebagai generasi penerus yang akan mengisi berbagai posisi dalam masyarakat, bangsa dan Negara di

masa depan, maka pembahasan mengenai masalah remaja secara tuntas dan mendalam tidak dapat dihindari lagi (Sarlito W. Sarwono 2012:5). Masalah sosial merupakan masalah yang sering muncul dan menyita perhatian yang besar bagi remaja. Contoh nyata yang sering terjadi adalah maraknya perkelahian antara pelajar yang disebabkan karena adanya masalah yang sepele. Remaja mengalami depresi karena terjadi konflik dengan pacar, teman atau orang-orang disekitarnya, remaja yang mengalami depresi kemudian lari ke narkoba dan minuman keras dan pergaulan seks bebas serta masih banyak kasus lain yang melibatkan masa remaja. (Santrock. 2003).

Menurut data riset kesehatan dasar tahun 2007 yang diadakan Departemen

Kesehatan RI, gangguan mental Emosional (depresi) dialami sekitar 11,6% populasi Indonesia (24.708.000 orang) yang usianya di atas 15 tahun. Data statistic menunjukkan bahwa satu dari delapan orang remaja kemungkinan mengalami depresi. Lebih parahnya lagi, 30% dari remaja tersebut menunjukkan kakacauan kondisi mental dan emosi akibat mengalami depresi (Morrow, 2007). Karena masa remaja juga tidak bisa terlepas dari berbagai permasalahan. Hal ini disebabkan karena masa di mana terjadi berbagai pergolakan emosi yang diiringi dengan pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan psikis yang bervariasi. Dalam suatu penelitian yang dilakukan oleh Bercheid & Fei ditemukan pada faktor psikis terutama bahwa kegagalan cinta merupakan salah satu penyebab seseorang mengalami depresi dibandingkan dengan permasalahan dengan teman. Hampir semua dari kita pula mungkin pernah merasakan sakit hati karena gagal cinta ataupun cinta tidak berbalas. Gagal dalam cinta tentu saja mempengaruhi kehidupan sehari-hari seorang remaja, bahkan beberapa penelitian menyebutkan bahwa gagal cinta dapat merusak fungsi individu dalam kehidupan sosial. Untuk para remaja, sakit hati merupakan penyebab terjadinya depresi. Jika perasaan tak berguna atau depresi itu melanda seseorang dalam beberapa minggu, bulan, tahun, mungkin orang tersebut menderita depresi klinis. Ciri-cirinya seperti perubahan nafsu makan atau berat badan, kurang energy, gangguan pola tidur, tidak dapat menikmati aktifitas sehari-hari, merasa tak berdaya atau tak ada harapan. Gejala-gejala ini terjadi setiap kali. (Prawono Hadi 2004:22).

Depresi merupakan hal-hal yang dapat muncul ketika seorang individu sedang merasakan patah hati karena kegagalan cinta, penanganan depresi harus dilaksanakan oleh beberapa kesatuan yang harus mendukung yaitu: diri sendiri remaja, orangtua, maupun pihak dari sekolah.

Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah jenis analitik yaitu penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi dengan melalui pendekatan *cross sectional*. Dalam penelitian ini populasinya adalah semua remaja pada

siswa SMAN 3 Bojonegoro dengan jumlah 240 siswa kelas sebelas pada tahun 2014.

Pada penelitian ini sampel diambil dari sebagian siswa SMAN 3 Bojonegoro tahun 2014 sebanyak 140 siswa kelas sebelas. Pengambilan sampel dengan teknik sampel *probability sampling* dengan cara *simple random sampling* yaitu setiap anggota populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk diseleksi sebagai sampel, dengan cara pengambilan sampel diambil secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam anggota populasi. Pengambilan sampel bisa dilakukan dengan cara mengundi anggota *populasi (lottery technique)* atau tehnik undian (Notoatmodjo, 2012:120). Variabel independennya adalah kegagalan cinta, dan variabel dependennya adalah kejadian depresi pada remaja.

Hasil Penelitian

Tabel 1 Distribusi tingkat kegagalan cinta pada remaja kelas sebelas di SMAN 3 Bojonegoro tahun 2014

No.	Tingkat Kegagalan cinta	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Normal	25	16,67
2.	Kegagalan Ringan	108	72
3.	Kegagalan Sedang	14	9,33
4.	Kegagalan Berat	3	2
Jumlah		150	100%

Sumber : Data penelitian bulan Februari tahun 2014

Dapat diketahui bahwa dari 150 responden kelas sebelas terdapat sebagian besar responden mengalami kegagalan cinta ringan sebanyak 108 responden (72%).

Tabel 2 Distribusi tingkat depresi pada remaja kelas sebelas di SMAN 3 Bojonegoro tahun 2014

No.	Kejadian Depresi	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	Tidak ada gejala (Normal)	13	8,67
2.	Depresi ringan	81	54
3.	Depresi sedang	53	35,33
4.	Depresi berat	3	2
5.	Depresi berat sekali	0	0
Jumlah		150	100 %

Sumber : Data penelitian bulan Februari tahun 2014

Tabel 3 Distribusi kegagalan cinta dengan terjadinya kejadian depresi pada remaja kelas sebelas di SMAN 3 Bojonegoro tahun 2014.

No.	Depresi / Kegagalan	Berat	Sedang	Ringan	Normal	Total
1.	Berat	1 33.3	2 66.7	0 0	0 0	3 100 %
2.	Sedang	2 15.3	10 77	1 7.7	0 0	13 100 %
3.	Ringan	0 0	36 32.8	74 67.2	0 0	110 100 %
4.	Normal	0 0	5 20.9	6 25	13 54.1	24 100 %
Total		3	53	81	13	150

Hasil Crosstabulation

Dapat dijelaskan bahwa dari 110 responden yang mengalami kegagalan ringan, lebih dari sebagian mengalami depresi ringan sebanyak 74 responden (67,2%).

Berdasarkan uji statistik Spermán's rho diperoleh derajat signifikan ρ (0.000) < α (0,05) Maka H1 diterima. H0 ditolak artinya ada hubungan antara kegagalan cinta dengan terjadinya kejadian depresi pada remaja kelas sebelas di SMAN 3 Bojonegoro tahun 2014 dan didapatkan *correlation coefficient* (0.515) sedang.

Pembahasan

Pada pembahasan ini akan disajikan data penelitian mengenai hubungan kegagalan cinta dengan terjadinya depresi pada remaja kelas sebelas di SMAN 3 Bojonegoro tahun 2014. Dapat diketahui bahwa responden yang sebagian banyak mengalami kegagalan cinta ringan yaitu sebanyak 108 remaja (72%).

Salah satu bagian masalah percintaan yang dianggap sangat pelik adalah ketika seseorang tengah menghadapi kegagalan cinta. Pada masalah ini, ketidak stabilan emosi seseorang menjadi terlihat. Di sisi lain, hal ini kerap dianggap sebagai ujian kedewasaan seseorang dalam menghadapi masalahnya. Sedangkan kegagalan cinta adalah kejadian dimana remaja merasa tak berharga lagi karena cinta seperti bertepuk sebelah tangan, rasa kekecewaan yang melanda remaja jika koping pada diri remaja tidak efektif akan mengalami terjadinya depresi. (Santrock:2007).

Pendapat di atas sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja kelas sebelas di SMAN 3 Bojonegoro. Urusan cinta juga termasuk sumber masalah, pada siswa kelas sebelas terdapat sebagian besar mengalami kegagalan ringan. Hal ini menunjukkan bahwa pada masa remaja saat ini hampir semua remaja dari keseluruhan sudah mengalami jatuh cinta, dan menjalani pacaran. Secara psikologi, munculnya semarak bercinta pada remaja itu bisa ganda, ada yang positif dan ada yang negatif.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 150 responden, sebagian besar mengalami depresi ringan sebanyak 81 responden. Depresi adalah gangguan alam perasaan yang ditandai oleh kesedihan, harga diri rendah, rasa bersalah, putus asa. Depresi juga mempunyai pengertian gangguan kejiwaan pada alam perasaan (mood), yang ditandai dengan kemurungan, kelesuan, ketidak gairahan hidup, perasaan tidak berguna dan putus asa. Dalam suatu penelitian yang dilakukan oleh Bercheid & Fei ditemukan bahwa cinta romantis merupakan salah satu penyebab seseorang mengalami depresi dibandingkan dengan permasalahan dengan teman. Ketika remaja melakukan eksplorasi awal terhadap relasi romantis, para remaja zaman sekarang sering kali merasa nyaman dengan berkumpul bersama kelompok heteroseksualnya yang terdiri dari laki-laki dan perempuan. Satu hal yang dikhawatirkan

adalah bahwa pacaran di usia dini dan menjalin hubungan dengan seseorang, berkaitan dengan kehamilan remaja serta masalah-masalah di rumah maupun di sekolah. (Santrock,2007:81).

Pada remaja kelas sebelas di SMAN 3 Bojonegoro juga mengalami problema tersebut seperti di atas, padahal dahulu depresi hanya dapat dijumpai pada orang dewasa, namun saat ini depresi dapat dijumpai pada remaja. Karena banyak yang mengatakan bahwa masa remaja ini merupakan masa badai dan tekanan (storm and stress). Apalagi akhir-akhir ini yang mewarnai diri remaja itu adalah rasa cinta yang mulai muncul ketika mereka beranjak dewasa, dimana masa remaja mereka terdapat problem dalam cinta mereka, meski terkadang ada yang menyatakan kegagalan cinta itu hal biasa dan jarang mempengaruhi kehidupan namun ada pula yang mengalami kegagalan sehingga mengakibatkan adanya gejala depresi pada remaja.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa dapat dijelaskan dari 110 responden yang mengalami kegagalan ringan, lebih dari sebagian mengalami depresi ringan sebanyak 74 responden (67,2%). Sedangkan hasil dari uji statisti spearman's rho derajat signifikan $P(0.000) < \alpha(0,05)$, didapatkan correlation coefficient 0.515 (sedang). Maka H_1 diterima. H_0 ditolak artinya ada hubungan antara kegagalan cinta dengan terjadinya kejadian depresi pada remaja kelas sebelas di SMAN 3 Bojonegoro tahun 2014.

Masalah remaja tentang cinta terutama pada kegagalan cinta menjadi masalah tersering dan terbesar saat ini pada remaja dikarenakan emosi mereka yang lebih besar dan labil, dengan demikian mereka cenderung berperilaku tidak responsif, frustrasi, dan kekecewaan yang mendalam, walaupun ada yang merasa putus cinta itu hal biasa, tapi perlu kita waspadai pada psikologis remaja tersebut.

Kesimpulan dan Saran

Sebagian besar dari responden kelas sebelas mengalami kegagalan cinta ringan. Sebagian besar dari responden kelas sebelas mengalami depresi ringan. Ada hubungan kejadian kegagalan cinta dengan terjadinya kejadian depresi pada remaja kelas sebelas di SMAN 3 Bojonegoro tahun 2014 dengan kekuatan koefisien sedang.

Daftar Pustaka

- Pranowo, H. 2004. *Depresi & Solusinya*. Yogyakarta : Tugu Publisher.
- Santrock, JW. 2003. *Adolescence (Perkembangan Remaja)*, Terjemahan. Jakarta : Erlangga.
- _____. 2007. *Perkembangan Anak*. Jakarta : Erlangga.
- Sarwono, WS. 2012. *Psikologi Remaja*. Jakarta : Rajarafindo Persada.
- Soubur, A. 2003. *Psikologi Umum*. Bandung : CV. Pustaka Setia.
- Sunarto, K. 2004. *Pengantar Sosiologi*. Jakarta : Lembaga Penelitian Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia.
- Willis, S. 2008. *Remaja & Malasahnya*. Bandung : Alfabeta.