

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA REMAJA

Oleh :
Dewi Astuti*)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan tingkat depresi pada remaja. Subyek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas satu, kelas dua dan kelas tiga SMU N 4 Purwokerto. Teknik pengambilan penelitian ini adalah random klaster (cluster random) yaitu dengan cara mengundi masing-masing kelas satu, kelas dua dan kelas tiga. Untuk mengukur tingkat kecerdasan emosional peserta didik digunakan skala kecerdasan emosional yang disusun oleh Azis yang telah diadaptasikan oleh Wahidin (2001). Untuk mengukur tingkat depresi digunakan skala depresi yaitu Beck Depression Inventory (BDI) yang disusun oleh Aaron T. Beck (dalam Hasanat, 1996). Teknik analisis data yang digunakan adalah Analisis Regresi Satu Prediktor. Dari analisis tersebut diperoleh kesimpulan sebagai berikut : 'Ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan tingkat depresi pada remaja'. Hal ini ditunjukkan dengan skor $r = -0,414$, $F = 21,972$ dan $p = 0,001$.

Kata Kunci : kecerdasan emosional, depresi, remaja.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa ini remaja mengalami banyak perubahan pada emosi, perubahan pada fisik atau tubuh serta perubahan pada pola perilaku, minat dan nilai-nilai yang ada pada dirinya (Hurlock, 1980). Perubahan pada meningginya emosi terutama disebabkan karena

*) Dosen Pendidikan Guru PAUD FKIP Univ. Muhammadiyah
Purwokerto

remaja berada dibawah tekanan sosial dalam menghadapi kondisi-kondisi baru tersebut. Masa ini sering disebut juga masa “*storm and stress*” atau masa “tekanan dan badai”. Sebagian besar dari remaja mengalami ketidakstabilan emosi dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan social yang baru.

Ada sebuah tanggapan stereotip budaya yang mengatakan bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih, yang tidak dapat dipercaya, cenderung merusak, berperilaku merusak dan berperangai buruk. Hal tersebut membuat peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa menjadi sulit (Hurlock, 1980). Stereotip ini juga mempengaruhi konsep diri dan sikap remaja terhadap dirinya sendiri. Ketidakmampuan remaja untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini menyebabkan banyak remaja yang akhirnya mengalami kegagalan dalam penyelesaian masalah yang mereka hadapi. Pada akhirnya banyak remaja yang mengalami depresi..

Sebuah penelitian yang dilakukan terhadap lebih dari 39.000 orang, menemukan bahwa laju depresi pada remaja lebih tinggi dibandingkan dengan orang dewasa. Di Jerman, pada tahun 1914, meningkatnya depresi sangat erat kaitannya dengan peristiwa politik, dan orang dewasa yang mengalami depresi pada saat itu hanya menunjukkan angka 4-14 persen, sedangkan selebihnya dialami oleh remaja. Di Amerika pada tahun 1955, orang dewasa yang mengalami depresi hanya menunjukkan angka 6 persen, sedangkan selebihnya dialami oleh remaja. Kecenderungan yang sama juga terjadi di Puerto rico, Canada, Italia, Jerman, Prancis, Taiwan, Libanon, Selandia Baru, dan Beirut (Goleman, 1997). Penelitian yang baru saja dilakukan di Amerika menunjukkan bahwa lebih dari separuh penduduk Ameika mengalami depresi karena perjalanan hidup mereka. Angka yang tertinggi terjadi pada remaja dan angka it uterus meningkat (Meier, 2001).

Tahun-tahun terakhir ini telah meningkat tindak kekerasan, kekecewaan, juga meningkatnya ketidakseimbangan emosi pada individu. Keputusan dan rapuhnya moral di dalam keluarga, masyarakat dan kehidupan bersama telah menyebabkan meluasnya penyimpangan emosional. Hal tersebut terlihat pada melonjaknya angka tingkat depresi dan juga tanda-tanda tumbuhnya gelombang agresivitas pada tiap-tiap individu baik orang tua, remaja dan anak-anak. Hal tersebut

memberikan gambaran adanya emosi yang pelan-pelan tidak terkendalikan dalam kehidupan manusia. Tak ada orang yang mampu bertahan dari gelombang ketidakpastian ledakan kemarahan dan sesal ini. Gelombang ini menembus sisi-sisi kehidupan manusia dengan segala cara. Ketika jalinan masyarakat terurai semakin cepat, ketika sifat mementingkan diri sendiri, kekerasan dan sifat jahat tampaknya menggerogoti sisi-sisi baik kehidupan masyarakat (Goleman, 1997).

Generasi sekarang lebih banyak mengalami kesulitan emosional daripada generasi sebelumnya : lebih berangasan dan kurang menghargai sopan santun, lebih gugupan, mudah cemas, lebih impulsive dan agresif. Mereka yang mengalami kecemasan dalam kecerdasan emosional kemungkinan dapat menimbulkan gangguan seperti depresi atau gangguan hidup penuh kekerasan hingga gangguan makan dan penyalahgunaan obat-obatan (Goleman, 1997).

Permasalahan-permasalahan yang sering timbul pada masa remaja yang merupakan pemicu depresi antara lain adalah masalah hubungan dengan orang lain, baik dengan orang tuanya maupun dengan teman sebayanya (Goleman, 1997). Remaja yang mengalami depresi seringkali tidak mampu atau tidak mau membicarakan kesedihan mereka dan juga tidak mampu menyebut perasaan mereka dengan tepat. Sebaliknya remaja memperlihatkan sikap muram, marah, tidak sabar dan berang terutama kepada orang tua mereka. Hal tersebut membuat orang tua mereka merasa sulit memberikan dukungan emosional dan bimbingan yang benar-benar di butuhkan oleh remaja yaitu putus cinta, mendapatkan nilai prestasi yang buruk di sekolah, konflik dengan teman dan masih banyak lagi permasalahan lain pada remaja yang dapat menimbulkan depresi.

Depresi yang di alami oleh remaja lebih cenderung disebabkan oleh berpikir pesimis yang menyebabkan remaja bereaksi buruk terhadap kekalahan-kekalahan kecil dalam hidupnya. Cara menafsirkan hidup secara pesimistik nampaknya memperbesar rasa tidak berdaya dan putus asa pada depresi yang di alami oleh remaja (Goleman, 1997).

Apabila remaja mempunyai keyakinan tentang kemampuannya sendiri untuk mengendalikan apa yang terjadi dalam kehidupannya, maka mereka mampu mengubah segala sesuatu menjadi lebih baik, tidak akan terlalu menderita depresi meskipun mengalami kekalahan terus-menerus dalam hidupnya. Selain berpikir optimis, remaja dapat mengembangkan

cara yang lebih produktif untuk melihat kesulitan, dengan begitu dapat menurunkan resiko depresi pada remaja. Cara-cara tersebut antara lain yaitu dengan belajar menentang pola pikir yang berkaitan dengan depresi, agar lebih terampil, menjalin persahabatan, bergaul lebih baik dengan orangtua mereka dan melibatkan diri dalam kegiatan social yang disukai dan juga dengan mempelajari keterampilan emosional dasar, termasuk menangani perselisihan, berpikir sebelum bertindak dan yang paling penting melawan keyakinan pesimistik yang berkaitan dengan depresi. Keterampilan emosi dasar ini merupakan bagian dari apa yang disebut Goleman sebagai *Emotional Intelligence* (kecerdasan emosional). Kecerdasan emosi merupakan temuan baru di bidang kecerdasan yang dianggap lebih menentukan kesuksesan seseorang di masa depan bila dibandingkan dengan kecerdasan intelektual yang sudah lebih dulu dikenal dengan sebutan IQ oleh orang awam.

Selain kecerdasan emosional, adapula kecerdasan spiritual (SQ) yang merupakan temuan terkini secara ilmiah yang pertama kali digagas oleh Danarh Johar dan Ian Marshall. Danah Johar dan Ian Marshall (dalam Agustian, 2001) mendefinisikan kecerdasan spiritual adalah kecerdasan untuk menghadapi persoalan makna atau value, yaitu suatu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup kita dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya, kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan dengan yang lain. SQ adalah landasan yang diperlukan untuk memfungsikan IQ dan EQ secara efektif. Bahkan SQ merupakan kecerdasan tertinggi manusia (Danah Johar dan Ian Marsall, SQ : *Spiritual Intelligence*, Bloomsburry Great Britain dalam Agustian, 2001). Kecerdasan spiritual dapat juga diartikan sebagai kemampuan untuk memberi makna ibadah terhadap setiap perilaku dan kegiatan, melalui langkah-langkah dan pemikiran tauhidi (integralistik), serta berprinsip “hanya karena Allah” (Agustian, 2001).

Kecerdasan spiritual mempunyai perbedaan dengan kecerdasan emosional (EQ), dimana EQ cenderung mengantarkan kita pada hubungan kebendaan dan hubungan antar manusia, sedangkan SQ merupakan fenomena yang penuh muatan spiritual (*willingness*). Meskipun keduanya berbeda, ternyata EQ dan SQ memiliki muatan yang sama-sama penting untuk dapat bersinergi antara satu dengan yang lain, sedangkan ESQ merupakan penggabungan atau sinergi antara kecerdasan emosional dengan kecerdasan spiritual (SQ) (Agustian,2001).

Keberadaan kecerdasan emosional (EQ) memang sangat diperlukan selain kecerdasan otak (IQ) dan kecerdasan spiritual (SQ). IQ yang merupakan kemampuan murni kognitif, relative tidak dapat berubah sepanjang hidup manusia. Kecerdasan emosi (EQ) dapat meningkat dan di pihak lain terus dapat ditingkatkan sepanjang manusia hidup. Kecerdasan emosi (EQ) juga dapat dipelajari kapan saja, tidak peduli pada individu yang peka atau tidak, pemalu, pemaarah, dan sulit bergaul dengan orang lain sekalipun, dengan motivasi dan usaha yang benar manusia dapat mempelajari dan menguasai emosi tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional merupakan salah satu hal yang penting khususnya bagi remaja. Dengan kecerdasan emosional yang dimiliki oleh remaja, mereka dapat menurunkan resiko terjadinya depresi. Dengan meningkatkan keterampilan social dan keterampilan emosional dasar yang salah satunya yaitu dengan berpikir optimis, maka remaja dapat mengendalikan apa yang terjadi dalam hidupnya dan mengubah segala sesuatu menjadi lebih baik. Mereka tidak akan terlalu menderita depresi meskipun mereka mengalami kekalahan terus-menerus dalam hidupnya.

Berangkat dari fenomena dan uraian di atas, dilakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan tingkat depresi pada remaja.

METODE PENELITIAN

1. Subyek Penelitian

Subyek penelitian dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X,XI, dan XII SMU N 4 Purwokerto, berusia 15-16 tahun, baik laki-laki maupun perempuan. Pemilihan subyek ini dilakukan dengan cara random klaster (*cluster random*), yaitu melakukan randomisasi terhadap kelompok, bukan terhadap subyek secara individual.

2. Alat Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan alat pengumpulan data yaitu :

1) Skala Kecerdasan Emosional

Skala kecerdasan emosional yang dipakai dalam penelitian ini adalah skala kecerdasan emosional yang disusun dan dikembangkan oleh Aziz(Wahidin, 2001). Skala ini mengungkap tinggi rendahnya kecerdasan emosional subyek yang mengacu pada aspek-aspek

kecerdasan emosional yang dikemukakan oleh Goleman, Gardner, dan Salovey (dalam Goleman, 1997), yaitu : kemampuan untuk sadar terhadap diri sendiri; kemampuan untuk tetap bersikap optimis; kemampuan untuk mengendalikan dorongan hati; kemampuan untuk memotivasi diri sendiri; kemampuan untuk bersahabat atau berhubungan dengan orang lain; dan kemampuan untuk berempati terhadap orang lain.

2) Skala Depresi yaitu Beck Depression Inventory (BDI).

Skala depresi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Beck Depression Inventory* (BDI) yang disusun oleh Aaron T. Beck. *Beck Depression Inventory* (BDI) merupakan *self inventory* yang terdiri dari 21 item yang masing-masing berisi 4 sampai 6 pernyataan yang merupakan respon pilihan subyek. Pernyataan ini disusun berjenjang merefleksikan beratnya symptom dari netral sampai terberat dengan nilai 0-3.

3. Metode Analisis Data

Teknis analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi satu predictor. Alasan penulis menggunakan teknik ini karena dalam penelitian ini hanya terdapat satu predictor yaitu kecerdasan emosional.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan korelasi yang negative dengan nilai $r = -0,414$, $F = 21,972$ dan $p = 0,000$, ini berarti makin tinggi tingkat kecerdasan emosional remaja, maka makin rendah tingkat depresinya dan sebaliknya makin rendah tingkat kecerdasan emosional remaja, maka makin tinggi tingkat depresinya. Hal ini berarti hipotesis penelitian diterima.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Goleman (1997) bahwa apabila remaja dapat meningkatkan kecerdasan emosional yang dimilikinya seperti dengan berpikir optimis, menangani perselisihan, berpikir sebelum bertindak, menjalin persahabatan, bergaul lebih baik dengan orang tua mereka dan melibatkan diri dalam kegiatan social yang disukai, maka remaja dapat menurunkan resiko terjadinya depresi.

Sejalan dengan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional memberikan sumbangan terhadap resiko terjadinya depresi pada remaja. Seperti yang dikemukakan oleh Salovey dan Peter (dalam Goleman, 1997) bahwa kecerdasan emosional itu sangat berperan dalam *Self Regulation of Affect* untuk menuju kepada suatu pemahaman adanya kemampuan dalam setiap individu yang dapat dikembangkan untuk mencapai suatu keberhasilan hidup, sehingga Salovey dan Peter mendefinisikannya sebagai suatu kemampuan untuk memonitor perasaan dan emosi yang baik pada dirinya maupun pada orang lain dan menggunakannya menjadi suatu informasi dalam suatu proses berpikir dan bereaksi atau bertindak.

Dari data yang terkumpul dapat dilihat bahwa diperoleh skor terendah 94, skor tertinggi 146 dan rata-rata 123,34. dapat disimpulkan bahwa rata-rata skor empiric (123,34) lebih kecil dibandingkan dengan skor rata-rata hipotetik (144,0). Dengan demikian, kecerdasan emosional remaja di SMU N 4 Purwokerto termasuk dalam kategori rendah.

Kondisi demikian dapat saja terjadi karena factor individu yang kurang dalam mempelajari kecerdasan emosional yang dimilikinya, karena pada dasarnya kecerdasan emosional juga dapat dipelajari kapan saja, tidak peduli pada individu yang peka atau tidak, pemalu, pemarah, dan sulit bergaul dengan orang lain sekalipun, dengan motivasi dan usaha yang benar, manusia dapat mempelajari dan berlatih menguasai emosi tersebut.

Dari data yang terkumpul, dapat dilihat bahwa koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh adalah sebesar 0,172 dan hal ini menunjukkan bahwa sumbangan efektif kecerdasan emosional terhadap tingkat depresi sebesar 17,2 % dan sisanya sebesar 82,8 % dipengaruhi oleh factor – factor yang lain, misalnya factor lingkungan keluarga, lingkungan pergaulan, cara pandang individu terhadap masalah atau tekanan yang timbul dan aktifitas – aktifitas yang dapat dilakukan oleh siswa seperti kegiatan ekstrakurikuler.

Skor rata empiric skala depresi (*Beck Depression Inventory*) sebesar 15,51 lebih kecil dibandingkan dengan skor rata – rata hipotetik yaitu 28,5. dapat dilihat pada skor terendah 3 dan skor tertinggi 33. dengan demikian tingkat depresi pada remaja SMU N 4 Purwokerto termasuk dalam kategori rendah.

Rendahnya tingkat depresi pada remaja SMU N 4 Purwokerto dapat disebabkan oleh beberapa factor. Salah satunya yaitu adanya berbagai macam kegiatan ekstra kurikuler yang dapat diikuti oleh beberapa remaja SMU N 4 Purwokerto. Kegiatan – kegiatan ini dapat meningkatkan aktivitas diri pada tiap – tiap remaja. Hal ini dapat membantu remaja dalam menurunkan resiko terjadinya depresi. Menurut Meier (2001) salah satu penyebab timbulnya depresi adalah karena ketidak aktifan individu yang termasuk dalam factor gaya hidup dan kebiasaan tertentu individu.

Ada beberapa factor lain yang diduga dapat menyebabkan rendahnya tingkat depresi pada remaja SMU N 4 Purwokerto. Antara lain adalah factor lingkungan keluarga yang harmonis, adanya hubungan yang baik dengan orang tuanya maupun teman sebayanya, cara pandang yang positif terhadap tekanan atau masalah yang timbul dan cara berpikir yang optimis. Cara pandang individu terhadap tekanan atau masalah yang timbul dapat menentukan tingkat tinggi rendahnya depresi yang dialami individu. Seperti yang dikemukakan oleh Butler dan Hope (2001) bahwa tekanan yang terus menerus tidak selalu menimbulkan depresi, hal tersebut tergantung pada bagaimana cara individu tersebut menghadapi tekanan yang muncul pada dirinya. Tiap-tiap individu memberikan respon yang berbeda-beda menurut cara mereka masing-masing dalam menghadapi tekanan yang muncul, baik itu cara pandang, cara berpikir maupun cara mengatasi tekanan atau masalah yang muncul tersebut.

Rendahnya tingkat depresi pada remaja SMU N 4 Purwokerto juga dapat disebabkan oleh adanya kemampuan-kemampuan yang termasuk dalam kecerdasan emosional yang dimiliki oleh remaja. Kemampuan-kemampuan tersebut antara lain yaitu kemampuan untuk dapat memotivasi diri sendiri dan bertahan dalam menghadapi frustrasi, kesanggupan untuk mengatasi dorongan hati dan emosi, tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemauan berpikir, kemampuan untuk membaca perasaan terdalem orang lain (empati), kemampuan untuk memelihara hubungan dengan sebaik-baiknya dan kemampuan untuk menyelesaikan konflik (Goleman, 1997). Kemampuan-kemampuan tersebut dapat menurunkan resiko terjadinya depresi pada remaja, disamping faktor-faktor lain seperti yang telah dikemukakan di atas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ada korelasi negative antara kecerdasan emosional dengan tingkat depresi pada remaja SMU N 4 Purwokerto, yaitu makin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki oleh remaja SMU N 4 Purwokerto, maka akan makin rendah tingkat depresinya, dan begitu pula sebaliknya makin rendah kecerdasan emosional yang dimiliki oleh remaja SMU N 4 Purwokerto, maka akan makin tinggi tingkat depresinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, A.G., 2001, *Emotional Spiritual Quotient*, Jakarta, PT. Raja Grafindo Perkasa.
- Aziz, R., 1993, Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Penyesuaian Diri Dan Kecenderungan Berperilaku Delikuen Pada Remaja, *Tesis*, Yogyakarta, Program Pasca Sarjana Psikologi UGM.
- Butler, G. dan Hope, T. 2001, *Manage Your Mind*, Jakarta, PT. Raja Grafindo Persada.
- Beck, A. T., 1985, *Depression : Causes And Treatment*, Philadelphia, University Of Pennsylvania Press.
- Goleman, D, 1997, *Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional_)*, Jakarta, PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hurlock, E. B., 1980, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta, Erlangga.
- Meier, P dan Meier J, 2001, *Menjadi Remaja yang Bahagia*, Yogyakarta, Yayasan Andi.
- Wahidin, M.N., 2001, Hubungan Antara Kecerdasan Emotional dan Motivasi Berprestasi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Umum UII Yogyakarta, *Tesis*, Yogyakarta, Fakultas Pasca Sarjana Psikologi UGM.