

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Depresi

1. Definisi Depresi

Depresi merupakan kondisi emosional yang biasanya ditandai dengan kesedihan yang amat sangat, perasaan tidak berarti dan bersalah, menarik diri dari orang lain, dan tidak dapat tidur, kehilangan selera makan, hasrat seksual, dan minat serta kesenangan dalam aktivitas yang biasa dilakukan (Davison, 2006: 372).

Rathus(Lubis, 2009:13) menyatakan orang yang mengalami depresi umumnya mengalami gangguan yang meliputi keadaan emosi, motivasi, fungsional, dan gerakan tingkah laku serta kognisi. Menurut Atkinson (Lubis, 2009:13) depresi sebagai suatu gangguan *mood* yang dicirikan tak ada harapan dan patah hati, ketidakberdayaan yang berlebihan yang berlebihan, tak mampu mengambil keputusan memulai suatu kegiatan, tak mampu konsentrasi, tak punya semangat hidup, selalu tegang, dan mencoba bunuh diri.

Depresi adalah gangguan perasaan (afek) yang ditandai dengan afek disforik (kehilangan kegembiraan/gairah) disertai dengan gejala-gejala lain, seperti gangguan tidur dan menurunnya selera makan. Depresi biasanya terjadi saat stres yang dialami oleh seseorang tidak kunjung reda, dan depresi yang dialami berkolerasi dengan kejadian dramatis yang baru saja terjadi atau menimpa seseorang (Lubis, 2009:13).

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa depresi adalah keadaan emosional individu dengan perasaan sedih, putus asa, selalu merasa bersalah, dan tidak ada harapan lagi secara berlebihan tanpa ada bukti-bukti yang rasional.

2. Gejala-Gejala Depresi

Gejala depresi adalah kumpulan dari perilaku dan perasaan yang secara spesifik dapat dikelompokkan sebagai depresi. Gejala-gejala depresi ini bisa kita lihat dari tiga segi, yaitu dari segi fisik, psikis, dan sosial.

a. Gejala Fisik

- 1) Gangguan pola tidur
- 2) Menurunnya tingkat aktifitas
- 3) Menurunnya efisiensi kerja
- 4) Menurunnya produktivitas kerja
- 5) Mudah merasa letih dan sakit

b. Gejala Psikis

- 1) Kehilangan rasa percaya diri
- 2) Sensitif
- 3) Merasa diri tidak berguna
- 4) Perasaan bersalah
- 5) Perasaan terbebani

c. Gejala Sosial

Lingkungan akan bereaksi terhadap perilaku orang yang depresi tersebut pada umumnya negatif (mudah marah, tersinggung, menyendiri,

sensitif, mudah letih, mudah sakit). Problem sosial yang terjadi biasanya berkisar pada masalah interaksi dengan rekan kerja, atasan, atau bawahan. Masalah ini tidak hanya berbentuk konflik, namun masalah lainnya juga seperti perasaan minder, malu, cemas jika berada diantara kelompok dan merasa tidak nyaman untuk berkomunikasi secara normal. Mereka merasa tidak mampu untuk bersikap terbuka dan secara aktif menjalin hubungan dengan lingkungan sekalipun ada kesempatan.

Seseorang dengan mood yang terdepresi (yaitu depresi) merasakan hilangnya energi-energi dan minat, perasaan bersalah, kesulitan berkonsentrasi, hilangnya nafsu makan, dan pikiran tentang kematian atau bunuh diri. Tanda dan gejala lain dari gangguan mood adalah perubahan tingkat aktivitas, kemampuan kognitif, pembicaraan, dan fungsi vegetatif (seperti tidur, nafsu makan, aktivitas seksual, dan irama biologis lainnya). Perubahan tersebut hampir selalu menyebabkan fungsi interpersonal, sosial, dan pekerjaan (Kaplan, 2010: 792).

3. Penyebab Depresi

Gangguan depresi umumnya dicetuskan oleh peristiwa hidup tertentu. Seperti halnya penyakit lain, penyebab depresi yang sesungguhnya tidak dapat diketahui secara pasti namun telah ditemukan sejumlah faktor yang dapat memengaruhinya. Seperti halnya dengan gangguan lain, ada penyebab biogenetis dan sosial lingkungan yang diajukan (Santrock, 2003: 529).

a. Faktor Fisik

1) Faktor genetik

Seseorang yang dalam keluarganya diketahui menderita depresi berat memiliki resiko lebih besar menderita gangguan depresi daripada masyarakat pada umumnya. Gen berpengaruh dalam terjadinya depresi, tetapi ada banyak gen di dalam tubuh kita dan tidak ada seorangpun peneliti yang mengetahui secara pasti bagaimana gen bekerja. Dan tidak ada bukti langsung bahwa ada penyakit depresi yang disebabkan oleh faktor keturunan.

Seseorang tidak akan menderita depresi hanya karena ibu, ayah, atau saudara menderita depresi, tetapi risiko terkena depresi meningkat. Gen lebih berpengaruh pada orang-orang yang punya periode dimana *mood* mereka tinggi dan *mood* rendah atau gangguan bipolar. Tidak semua orang bisa terkena depresi, bahkan jika ada depresi dalam keluarga, biasanya diperlukan suatu kejadian hidup yang memicu terjadinya depresi.

2) Susunan kimia otak dan tubuh

Beberapa bahan kimia di dalam otak dan tubuh memegang peranan yang besar dalam mengendalikan emosi kita. Pada orang yang depresi ditemukan adanya perubahan dalam jumlah bahan kimia tersebut. Hormone noradrenalin yang memegang peranan utama dalam mengendalikan otak dan aktivitas tubuh, tampaknya berkurang pada mereka yang mengalami depresi. Pada wanita, perubahan hormon dihubungkan dengan kelahiran anak dan menopause juga dapat meningkatkan resiko terjadinya depresi.

Secara biologis, depresi terjadi di otak. Otak manusia adalah pusat komunikasi paling rumit dan paling canggih. 10 miliar sel mengeluarkan miliaran pesan tiap detik. Ketika neurotransmitter berada pada tingkat yang normal, otak bekerja dengan harmonis. Kita merasa baik, punya harapan dan tujuan. Walaupun kadang kita mengalami kesenangan dan kesusahan hidup, *mood* secara keseluruhan adalah baik.

3) Faktor usia

Berbagai penelitian mengungkapkan bahwa golongan usia muda yaitu remaja dan orang dewasa lebih banyak terkena depresi. Hal ini dapat terjadi karena pada usia tersebut terdapat tahap-tahap serta tugas perkembangan yang penting, yaitu peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja, remaja ke dewasa, masa sekolah ke masa kuliah atau bekerja, serta masa pubertas hingga ke pernikahan.

Namun sekarang ini usia rata-rata penderita depresi semakin menurun yang menunjukkan bahwa remaja dan anak-anak semakin banyak yang terkena depresi. Survei masyarakat terakhir melaporkan adanya prevalensi yang tinggi dari gejala-gejala depresi pada golongan usia dewasa muda yaitu 18-44.

4) Gender

Wanita dua kali lebih sering terdiagnosis menderita depresi daripada pria. Bukan berarti wanita lebih mudah terserang depresi,

bisa saja karena wanita lebih sering mengakui adanya depresi daripada pria dan dokter lebih dapat mengenali depresi pada wanita.

5) Gaya hidup

Banyak kebiasaan dan gaya hidup tidak sehat berdampak pada penyakit, misalnya penyakit jantung juga dapat memicu kecemasan dan depresi. Tingginya tingkat stress dan kecemasan digabung dengan makanan yang tidak sehat dan kebiasaan tidur serta tidak olahraga untuk jangka waktu yang lama dapat menjadi faktor beberapa orang mengalami depresi. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan dan depresi berhubungan dengan gaya hidup yang tidak sehat pada pasien berisiko penyakit jantung.

6) Penyakit fisik

Penyakit fisik dapat menyebabkan penyakit. Perasaan terkejut karena mengetahui kita memiliki penyakit serius dapat mengarahkan pada hilangnya kepercayaan diri dan penghargaan diri, juga depresi.

Beberapa penyakit menyebabkan depresi karena pengaruhnya terhadap tubuh. Depresi dapat menyertai penyakit Parkinson dan multiple sclerosis karena efeknya terhadap otak. Penyakit yang mempengaruhi hormon dapat menyebabkan depresi.

7) Obat-obatan

Beberapa obat-obat untuk pengobatan dapat menyebabkan depresi. Namun bukan berarti obat tersebut menyebabkan depresi,

dan menghentikan pengobatan dapat lebih berbahaya daripada depresi.

8) Obat-obatan terlarang

Obat-obatan terlarang telah terbukti dapat menyebabkan depresi karena memengaruhi kimia dalam otak dan menimbulkan ketergantungan.

9) Kurangnya cahaya matahari

Kebanyakan dari kita merasa lebih baik di bawah sinar matahari daripada hari mendung, tetapi hal ini sangat berpengaruh pada beberapa individu. Mereka baik-baik saja ketika musim panas tetapi menjadi depresi ketika musim dingin. Mereka disebut menderita *seasonal affective disorder* (SAD).

SAD berhubungan dengan tingkat hormon yang disebut melatonin yang dilepaskan dari kelenjar pineal ke otak. Pelepasannya sensitif terhadap cahaya, lebih banyak dilepaskan ketika gelap.

b. Faktor Psikologis

1) Kepribadian

Aspek-aspek kepribadian ikut pula mempengaruhi tinggi rendahnya depresi yang dialami serta kerentanan terhadap depresi. Ada individu-individu yang lebih rentan terhadap depresi, yaitu yang mempunyai konsep diri serta pola pikir yang negatif, pesimis, juga tipe kepribadian introvert.

2) Pola pikir

Pada tahun 1967 psikiatri Amerika Aaron Beck menggambarkan pola pemikiran yang umum pada depresi dan dipercaya membuat seseorang rentan terkena depresi. Secara singkat, dia percaya bahwa seseorang yang merasa negatif mengenai diri sendiri rentan terkena depresi.

Kebanyakan dari kita punya cara optimis dalam berpikir yang menjaga kita bersemangat. Kita cenderung untuk tidak mempedulikan kegagalan kita dan memerhatikan kesuksesan kita. Beberapa orang yang rentan terhadap depresi berpikir sebaliknya. Mereka tidak mengakui kesuksesan dan berfokus pada kegagalan-kegagalan mereka.

3) Harga diri

Harga diri merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan perilaku individu. Setiap orang menginginkan penghargaan yang positif terhadap dirinya, sehingga seseorang akan merasakan bahwa dirinya berguna atau berarti bagi orang lain meskipun dirinya memiliki kelemahan baik secara fisik maupun mental.

Menurut penelitian, rendahnya harga diri pada remaja memengaruhi seorang remaja untuk terserang depresi. Depresi dan *self-esteem* dapat dilihat sebagai lingkaran setan. Ketidakmampuan untuk menghadapi secara positif situasi sosial dapat menyebabkan rendahnya *self-esteem* yang mengakibatkan depresi. Depresi nantinya menyebabkan ketidakmampuan untuk berhubungan

dengan orang lain dan diterima dalam kelompok sosial yang menyebabkan perasaan rendahnya *self-esteem*.

4) Stres

Kematian orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, pindah rumah, atau stres berat yang lain dianggap dapat menyebabkan depresi. Reaksi terhadap stress sering kali ditangguhkan dan depresi dapat terjadi beberapa bulan sesudah peristiwa itu terjadi.

Berhm (Lubis, 2009: 80) menyatakan bahwa depresi dapat diakibatkan oleh adanya peristiwa-peristiwa negatif yang menyebabkan perubahan, pengalaman penuh stress yang ekstrem seperti bencana alam, perang, kematian, pertengkaran, perceraian, serta mikrostressor yang meliputi aktivitas-aktivitas sehari-hari.

5) Lingkungan keluarga

Kehilangan orang tua ketika masih anak-anak juga mempengaruhi terjadinya depresi. Kehilangan yang besar ini akan membekas secara psikologis dan membuat seseorang lebih mudah terserang depresi, tetapi di satu sisi mungkin saja membuat seseorang lebih tabah. Akibat psikologis, sosial, dan keuangan yang ditimbulkan oleh kehilangan orang tua yang lebih penting daripada kehilangan itu sendiri.

6) Penyakit jangka panjang

Ketidaknyamanan, ketidakmampuan, ketergantungan, dan ketidakamanandapat membuat seseorang cenderung menjadi depresi. Kebanyakan dari kita suka bebas dan suka bertemu orang-

orang. Orang yang sakit keras menjadi rentan terhadap depresi saat mereka dipaksa dalam posisi dimana mereka tidak berdaya atau karena energi yang mereka perlukan untuk melawan depresi sudah sudah habis, untuk penyakit jangka panjang.

4. Teori Depresi

Ada beberapa teori tentang depresi, yaitu: teori psikoanalisis, teori perilaku atau behavioral, teori biologi, teori stress, teori kognitif, dan teori humanistik-eksistensial, tetapi peneliti menggunakan teori kognitif, karena menurut peneliti teori ini berhubungan dengan konsep diri yang mempengaruhi depresi, karena salah satu dari komponen terbentuknya konsep diri adalah komponen kognitif. Teori kognitif ini berdasarkan dari teorinya Aaron Beck, dan dalam pengukuran tingkat depresi peneliti akan menggunakan alat ukur dari Aaron Beck yaitu BDI (Beck Depression Inventory), oleh karena itu teori kognitif yang dipilih.

Pemikiran sentral Beck adalah bahwa orang-orang yang depresi memiliki perasaan seperti demikian karena pemikiran mereka menyimpang dalam bentuk interpretasi negatif (Davison, 2006: 382).

a. Teori Kognitif

Seorang teoritikus kognitif yang paling berpengaruh, psikiater Aaron Beck, menghubungkan pengembangan depresi dengan adopsi dari cara berpikir yang bias atau terdistorsi secara negatif diawal kehidupan (Nevid, 2003: 245).

Beck (Lubis, 2009: 94) berpendapat bahwa adanya gangguan depresi adalah akibat dari cara berpikir seseorang terhadap dirinya.

Penderita depresi cenderung menyalahkan diri sendiri. Hal ini disebabkan karena adanya distorsi kognitif terhadap diri, dunia, masa depannya, sehingga dalam mengevaluasi diri dan menginterpretasi hal-hal yang terjadi mereka cenderung mengambil kesimpulan yang tidak cukup dan berpandangan negatif.

Cognitive triad merupakan tiga serangkai pola kognitif yang membuat individu memandang dirinya, pengalamannya dan masa depannya secara idiosinkritik, yaitu memandang diri secara negatif, menginterpretasi pengalaman secara negatif serta memandang masa depan secara negatif.

Gangguan-gangguan dalam depresi dapat dipandang sebagai pengaktifan tiga pola kognitif utama ini. Dengan demikian, model kognitif beranggapan bahwa tanda-tanda dan simptom-simtom lain dari depresi merupakan konsekuensi aktifnya pola-pola kognitif tadi. Misalnya, bila individu berpikir bahwa ia dikucilkan oleh teman-temannya, maka ia akan merasa kesepian.

- 1) Memandang diri secara negatif

Disini individu menganggap dirinya sebagai tidak berharga, serba kekurangan dan cenderung memberi atribut pengalaman yang tidak menyenangkan pada diri sendiri. Lebih lanjut ia memandang dirinya tidak menyenangkan, dan cenderung menolak diri sendiri. Ia akan mengkritik dan menyalahkan dirinya atas kesalahan dan kelemahan yang diperbuatnya.

- 2) Menginterpretasikan Pengalaman Secara Negatif

Individu melihat dunia sebagai penyaji tuntutan-tuntutan di luar batas kemampuan dan menghadirkan halangan-halangan yang merintanginya mencapai tujuan. Ia keliru menafsirkan interaksinya dengan lingkungan. Kognisinya juga menampilkan berbagai penyimpangan dari berpikir logis, termasuk kesimpulan yang dipaksakan, abstraksi selektif, terlalu menggeneralisasi dan membesar-besarkan masalah. Individu tersebut akan merangkai fakta-fakta agar sesuai dengan pikiran negatifnya. Ia akan membesar-besarkan arti setiap kehilangan, hambatan, dan rintangan. Orang yang depresi biasanya demikian sensitif pada setiap hambatan terhadap kegiatannya mencapai tujuan.

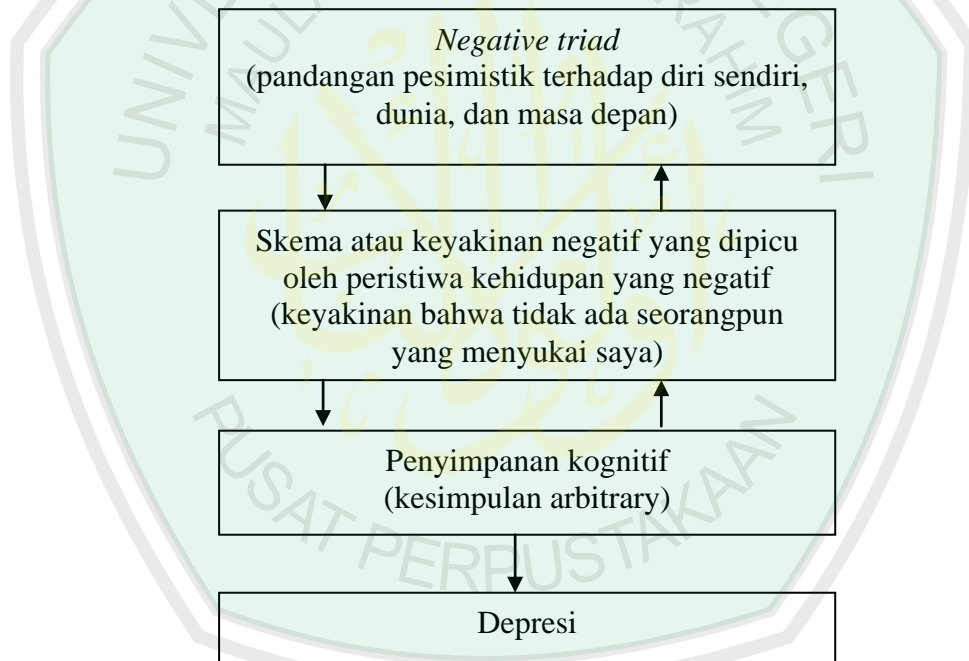
Dalam suatu situasi dimana prestasi diutamakan, orang depresi cenderung bereaksi disertai dengan perasaan gagal. Mereka cenderung meremehkan kemampuan yang sebenarnya. Lebih lanjut lagi bila tampilan kerja yang diperlihatkan jauh dibawah standar tinggi yang telah ditetapkan, mereka sering menganggapnya sebagai gagal total. Orang yang depresi sering menginterpretasikan ucapan-ucapan netral sebagai diarahkan untuk menentang dirinya. Bahkan memutarbalikkan komentar yang menyenangkan menjadi kurang menyenangkan.

3) Memandang Masa Depan Secara Negatif

Pandangan individu yang depresi mengenai masa depan diwarnai oleh antisipasinya bahwa kesulitan-kesulitan saat ini akan terus berlanjut di masa depan. Para klien yang depresi umumnya menampilkan keterpakuan pada ide-ide mengenai masa depan. Harapan-harapannya selalu diiringi pandangan negatif. Antisipasinya mengenai masa depan

biasanya merupakan perpanjangan dari pandangannya mengenai keadaan saat ini. Bila individu yang depresi ini menganggap dirinya sebagai orang yang ditolak, lemah, maka ia menggambarkan masa depan sebagai orang yang ditolak, atau lemah.

Dari teori kognitif diatas dapat disimpulkan bahwa depresi dipengaruhi oleh kognitif yang terdistorsi. Pola pikir individu dalam memandang diri, pengalaman, dan lingkungan yang negatif akan mengakhibatkan individu merasa lemah, ditolak oleh lingkungan, dan merasa dirinya tidak berguna, hal itu dapat menyebabkan individu depresi.



Tabel 1. Saling keterkaitan antara berbagai jenis kognisi dalam teori Beck mengenai depresi

B. Konsep Diri

Konsep diri mempunyai peranan penting dalam menentukan perilaku individu. Perilaku individu akan sesuai dengan bagaimana individu tersebut memandang dirinya sendiri. Apabila individu tersebut memandang dirinya

tidak mampu melakukan sesuatu maka semua perilakunya akan mengarah kepada hal yang bisa mematahkan semangat untuk melakukannya hal tersebut.

1. Pengertian Konsep Diri

Sebagai sebuah konstruk psikologi, konsep diri didefinisikan secara berbeda oleh para ahli. Seifert dan Hoffnung (Desmita, 2009: 163) mendefinisikan konsep diri sebagai “suatu pemahaman mengenai diri atau ide tentang diri sendiri”. Konsep diri merujuk pada evaluasi yang menyangkut bidang-bidang tertentu dari diri (Santrock, 2007: 183).

Santrock (Desmita, 2009: 163) menggunakan istilah konsep diri mengacu pada evaluasi bidang tertentu dari diri sendiri.

Pandangan dan sikap individu terhadap dirinya sendiri disebut dengan istilah konsep diri. Menurut Burns konsep diri adalah hubungan antara sikap dan keyakinan tentang diri kita sendiri. Sedangkan Cawagas menjelaskan bahwa konsep diri mencakup seluruh pandangan individu akan dimensi fisiknya, karakteristik pribadinya, motivasinya, kelemahannya, kepandaiannya, kegagalannya, dan lain sebagainya (Pudjijoyanti, 1988: 2).

Menurut Burns (Desmita, 2009: 164) konsep diri adalah hubungan antara sikap dan keyakinan tentang diri kita sendiri. Sedangkan Pempily mendefinisikan konsep diri sebagai sistem yang dinamis dan kompleks dari keyakinan yang dimiliki seseorang tentang dirinya, termasuk sikap, perasaan, persepsi, nilai-nilai dan tingkah laku yang unik dari individu tersebut.

William H. Fitts (Agustiani, 2006: 138) mengemukakan bahwa konsep diri merupakan aspek penting dalam diri seseorang, karena konsep diri seseorang merupakan kerangka acuan dalam berinteraksi dengan lingkungan. Menurut William D. Brooks bahwa pengertian konsep diri adalah pandangan dan perasaan kita tentang diri kita. Sedangkan Centi mengemukakan **konsep diri (self-concept)** tidak lain tidak bukan adalah gagasan tentang diri sendiri, konsep diri terdiri dari bagaimana kita melihat diri sendiri sebagai pribadi, bagaimana kita merasa tentang diri sendiri, dan bagaimana kita menginginkan diri sendiri menjadi manusia sebagaimana kita harapkan.

Konsep diri adalah segala sesuatu yang kita pikirkan dan rasakan tentang diri kita sendiri. Konsep diri ini selalu berkembang dan sebagian besar sangat ditentukan oleh pengaruh lingkungan sekeliling kita. Konsep diri juga merupakan gambaran mental yang dapat muncul melalui wajah atau topeng yang kita kenakan atau peran yang kita mainkan (Kayo, 2005: 115).

Konsep diri merupakan penentu sikap individu dalam bertindak laku, artinya apabila individu cenderung berpikir akan berhasil, maka hal ini merupakan kekuatan atau dorongan yang akan membuat individu menuju kesuksesan. Sebaliknya jika individu berpikir akan gagal, maka hal ini sama saja mempersiapkan kegagalan bagi dirinya.

Konsep diri adalah pandangan seseorang tentang dirinya sendiri yang menyangkut apa yang ia ketahui dan rasakan tentang perilakunya, isi

pikiran dan perasaannya, serta bagaimana perilakunya tersebut berpengaruh terhadap orang lain.

Dari beberapa pendapat dari para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa pengertian konsep diri adalah cara pandang secara menyeluruh tentang dirinya, yang meliputi kemampuan yang dimiliki, perasaan yang dialami, kondisi fisik dirinya maupun lingkungan terdekatnya.

2. Dimensi konsep diri

Calhoun dan Acocella (Desmita, 2009: 166) misalnya, menyebutkan 3 dimensi utama konsep diri, yaitu: dimensi pengetahuan, dimensi pengharapan, dan dimensi penilaian. Paul J. Centi (Desmita, 2009: 166) menyebutkan ketiga dimensi konsep diri dengan istilah: dimensi gambaran diri (*self-image*), dimensi penilaian diri (*self-evaluation*), dan dimensi cita-cita diri (*self-ideal*). Sebagian ahli lain menyebutnya dengan istilah: citra diri, harga diri, dan diri ideal.

a. Pengetahuan

Dimensi pertama dari konsep diri adalah apa yang kita ketahui tentang diri sendiri atau penjelasan dari "siapa saya" yang akan memberi gambaran tentang diri saya. Gambaran diri tersebut akan membentuk citra diri. Gambaran diri tersebut merupakan kesimpulan dari pandangan kita dalam berbagai peran yang kita pegang, seperti sebagai orangtua, suami atau istri, karyawan, dll.

Persepsi tentang diri kita seringkali tidak sama dengan kenyataan adanya diri yang sebenarnya. Penglihatan tentang diri kita hanyalah

merupakan rumusan, definisi atau versi subjektif pribadi kita tentang diri kita sendiri.

Gambaran yang kita berikan tentang diri kita juga tidak bersifat permanen, terutama gambaran yang menyangkut kualitas diri kita dan membandingkannya dengan kualitas dari anggota kelompok kita.

b. Harapan

Dimensi kedua dari konsep diri adalah dimensi harapan atau diri yang dicita-citakan di masa depan. Pengharapan ini merupakan diri-ideal (*self-ideal*) atau diri yang dicita-citakan.

Cita-cita diri (*self-ideal*) terdiri atas dambaan, aspirasi, harapan, keinginan bagi diri kita, atau menjadi manusia seperti apa yang kita inginkan.

c. Penilaian

Dimensi ketiga dari konsep diri adalah penilaian kita terhadap diri kita sendiri. Penilaian diri sendiri merupakan pandangan kita tentang harga atau kewajaran kita sebagai pribadi. Menurut Calhoun dan Acocella, setiap hari kita berperan sebagai penilai tentang diri kita sendiri, menilai apakah kita bertentangan: 1. Pengharapan bagi diri kita sendiri (saya dapat menjadi apa), 2. Standar yang kita tetapkan bagi diri kita sendiri (saya seharusnya menjadi apa). Hasil dari penilaian tersebut membentuk apa yang disebut dengan rasa harga diri, yaitu seberapa besar kita menyukai diri sendiri. Orang yang hidup dengan standar dan harapan-harapan untuk dirinya sendiri akan memiliki rasa harga diri yang tinggi.

Ketiga dimensi konsep diri sebagaimana di atas bukanlah sesuatu yang berdiri sendiri, melainkan satu kesatuan yang saling berhubungan dan saling tergantung satu sama lain. Tingkat harga diri kita dipengaruhi oleh gambaran diri.

3. Aspek Konsep Diri

Menurut Dariyo (2007: 202) konsep diri bersifat multi-aspek yaitu meliputi 4 aspek seperti aspek fisiologis, psikologis, psikososial, psikospiritual, maupun psiko-etika dan moral.

a. Aspek Fisiologis

Aspek fisiologis dalam diri berkaitan dengan unsur-unsur fisik, seperti warna kulit, bentuk, berat atau tinggi badan, raut muka (tampan, cantik, sedang, atau jelek), memiliki kondisi badan yang sehat, normal/cacat dan sebagainya. Karakteristik fisik mempengaruhi bagaimana seseorang menilai diri sendiri; demikian pula tak dipungkiri bahwa orang lain menilai seseorang diawali dengan penilaian terhadap hal-hal yang bersifat fisiologis. Walaupun belum tentu benar, masyarakat seringkali melakukan penilaian awal terhadap penampilan fisik untuk dijadikan sebagai dasar respon perilaku seseorang terhadap orang lain.

b. Aspek Psikologis

Aspek-aspek psikologis meliputi tiga hal yaitu:

- 1) Kognisi (kecerdasan, minat dan bakat, kreativitas, kemampuan konsentrasi

- 2) Afeksi (ketahanan, ketekunan dan keuletan bekerja, motivasi berprestasi, toleransi stress)
- 3) Konasi (kecepatan dan ketelitian kerja, coping stress, resiliensi).

Pemahaman dan penghayatan unsur-unsur aspek psikologis tersebut akan mempengaruhi penilaian terhadap diri sendiri. Penilaian yang baik akan meningkatkan konsep diri yang positif, sebaliknya penilaian yang buruk cenderung akan mengembangkan konsep diri yang negatif.

c. Aspek Psiko-sosiologis

Yang dimaksud dengan aspek psiko-sosiologis ialah pemahaman individu yang masih memiliki hubungan dengan lingkungan sosialnya.

Aspek psiko-sosiologis ini meliputi 3 unsur yaitu:

- 1) Orang tua saudara kandung, dan kerabat dalam keluarga
- 2) Teman-teman pergaulan (*peer-group*) dan kehidupan bertetangga
- 3) Lingkungan sekolah (guru, teman sekolah, aturan-aturan sekolah)

Oleh karena itu, seseorang yang menjalin hubungan dengan lingkungan sosial dituntut untuk dapat memiliki kemampuan berinteraksi sosial, komunikasi, menyesuaikan diri, dan bekerjasama dengan mereka. tuntutan sosial secara langsung maupun tidak langsung mempengaruhi agar individu mentaati aturan-aturan sosial. Individupun juga berkepentingan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya melalui lingkungan sosialnya. Dengan demikian terjadi hubungan mutualisme antara individu dengan lingkungan sosialnya.

d. Aspek Psiko-spiritual

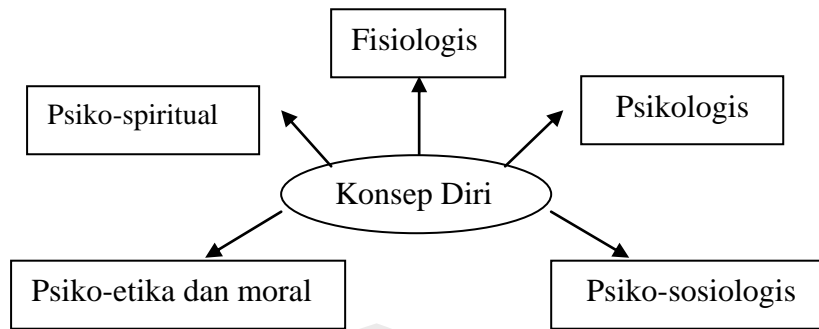
Aspek psiko-spiritual ialah kemampuan dan pengalaman individu yang berhubungan dengan nilai-nilai dan ajaran agamanya. aspek spiritual juga sebagai aspek theologis yang bersifat transendental. Aspek spiritual meliputi 3 unsur, yaitu:

- 1) Ketaatan beribadah
- 2) Kesetiaan berdoa dan puasa
- 3) Kesetiaan menjalankan ajaran agama

Diri yang berhubungan dengan aspek spiritual ini bersifat vertikal artinya keberadaan diri individu masih berhubungan erat dengan Tuhan. Implikasi praktis dari kedekatan dengan Tuhan tersebut akan terpancar dalam perilaku individu yang religius dan kesungguhan individu mengasihi orang lain seperti mengasihi diri sendiri.

e. Aspek Psikoetika dan moral

Aspek psikoetika dan moral yaitu suatu kemampuan memahami dan melakukan perbuatan berdasarkan nilai-nilai etika dan moralitas. Setiap pemikiran, perasaan, dan perilaku individu harus mengacu pada nilai-nilai kebaikan, keadilan, kebenaran, dan kepantasan. Oleh karena itu, proses penghayatan dan pengamatan individu menjadi sangat penting, karena akan dapat menopang keberhasilan seseorang dalam melakukan kegiatan penyesuaian diri dengan orang lain.



Tabel 2 . Skema konsep diri

4. Ciri-ciri Konsep Diri

Hurlock (2005: 238) mengemukakan dua tingkat konsep diri. Ia menguraikan dua tingkat konsep diri beserta ciri-cirinya:

- a. Bila konsep diri positif, individu mengembangkan sifat-sifat seperti percaya diri, harga diri dan kemampuan untuk melihat dirinya sendiri secara realistis. Individu juga dapat menilai hubungan dengan orang lain secara tepat dan menumbuhkan penyesuaian pribadi dan sosial yang baik.
- b. Bila konsep diri negatif, individu mengembangkan perasaan tidak mampu dan rendah diri. Individu masih ragu dan kurang percaya diri yang menumbuhkan penyesuaian diri secara pribadi dan sosial yang buruk.

Menurut Brooks dan Emmert (Rakhmat, 1996: 105-106) keberhasilan seseorang melakukan sesuatu banyak tergantung pada kualitas konsep dirinya, baik positif maupun negatif. Ada lima hal yang menandai seseorang yang memiliki konsep diri positif, yaitu:

- a. Yakin pada kemampuan mengatasi masalah

- b. Merasa setara dengan orang lain
- c. Menerima pujian tanpa merasa malu
- d. Menyadari bahwa setiap orang mempunyai perasaan, keinginan yang tidak dapat disetujui oleh masyarakat
- e. Mampu memperbaiki diri

Sebaliknya orang yang memiliki konsep diri yang negatif ditandai oleh:

- a. Peka terhadap kritikan. Individu tidak tahan terhadap kritik dan menghadapi kritik dengan reaktif dan mudah naik pitam. Individu mempersepsikan kritik sebagai usaha untuk menjatuhkan harga dirinya.
- b. Responsive terhadap pujian. Individu dengan konsep diri negatif biasanya berpura-pura menghindari pujian tetapi tidak dapat menyembunyikan antusiasmenya pada waktu menerima pujian.
- c. Individu bersikap hiperkritis, mudah mengeluh, mencela, atau meremehkan apapun dan siapapun.
- d. Cenderung merasa tidak disenangi oleh orang lain dan merasa tidak diperhatikan. Karena itu individu menganggap orang lain sebagai musuh dan sulit menjalin persahabatan.
- e. Pesimis terhadap kompetisi,

5. Terbentuknya Konsep Diri

Konsep diri terbentuk berdasarkan persepsi seseorang tentang sikap orang lain terhadap dirinya. Konsep diri relative stabil, karena kita biasanya memilih teman-teman yang menganggap kita sebagaimana kita

melihat diri kita sendiri, karenanya mereka memperkuat konsep diri kita (Sobur, 2003: 510).

Dalam pandangan Clara R. Pudjijogyanti (Sobur, 2003: 511), konsep diri terbentuk atas dua komponen, yaitu komponen kognitif dan komponen afektif. Komponen kognitif merupakan pengetahuan individu tentang keadaan dirinya, misalnya “saya anak bodoh”. Jadi komponen kognitif merupakan penjelasan dari “siapa saya” yang akan memberi gambaran tentang diri.

Komponen afektif merupakan penilaian individu terhadap diri. Penilaian tersebut akan membentuk penerimaan terhadap diri, serta penghargaan diri (*self-esteem*) individu.

6. Perkembangan Konsep Diri

a. Proses Perkembangan Konsep Diri

Ada dua hal yang mendasari proses perkembangan konsep diri kita, yaitu pengalaman kita secara situasional, dan interaksi kita dengan orang lain (Sobur, 2003: 515).

1) Pengalaman kita secara situasional

Segenap pengalaman yang datang pada diri kita tidak seluruhnya mempunyai pengaruh kuat pada diri kita. Jika pengalaman-pengalaman itu merupakan sesuatu yang sesuai dan konsisten dengan nilai-nilai dan konsep diri kita, secara rasional kita dapat menerima. Sebaliknya, jika pengalaman tersebut tidak cocok dan tidak konsisten dengan nilai-nilai dan konsep diri kita, secara rasional kita tidak dapat menerimanya.

Pada tahap selanjutnya, penerimaan berbagai pengalaman mutakhir ke dalam konsep diri mungkin akan dapat mengubah system nilai yang kaku, yang dianut sebelumnya. Dengan membuka diri (*self disclosure*), konsep diri kita lebih dekat dengan kenyataan. Sedangkan manfaat dari “membuka diri” kepada orang lain akan dapat diketahui umpan balik orang lain kepada kita, yang pada gilirannya umpan balik ini nantinya akan memudahkan dalam proses pengenalan diri sendiri.

2) Interaksi kita dengan orang lain

Penemuan diri dari berbagai bagian tubuh, mengenal suaranya sendiri dan pandangan mengenai diri di depan cermin, adalah permulaan yang dini dari kesadarannya tentang karakteristik yang dimiliki, menurut konsep anak. Konsep diri ini dipelihara secara kontinu dalam pengembangan suatu tujuan. Masa kanak-kanak yang dini adalah periode kritis dalam perkembangan konsep diri.

Atas dasar itu, pandangan kita terhadap diri sendiri adalah dasar dari konsep diri kita, dan untuk memperoleh pengertian mengenai diri kita tersebut dapat dilakukan melalui “interaksi dengan orang lain”, yang tentunya disertai persepsi dan kesadaran kita tentang cara orang lain tersebut melihat kita dan reaksi mereka terhadap kita.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan konsep diri

William Brooks (Sobur, 2003: 518) menyebutkan 4 faktor yang mempengaruhi perkembangan konsep diri seseorang, yaitu:

1) *Self Appraisal*

Istilah ini menunjukkan suatu pandangan, yang menjadikan diri sendiri sebagai objek dalam komunikasi, atau dengan kata lain adalah kesan kita terhadap orang lain.

2) *Reaction and Response of Other*

Konsep diri tidak saja berkembang melalui pandangan kita terhadap diri sendiri, namun juga berkembang dalam rangka interaksi kita dengan masyarakat. Oleh sebab itu, konsep diri dipengaruhi oleh reaksi serta respons orang lain terhadap diri kita, misalnya saja dalam berbagai perbincangan masalah sosial.

3) *Roles You Play-Role Taking*

Dalam hubungan pengaruh peran terhadap konsep diri, adanya aspek peran yang kita mainkan sedikit banyak akan mempengaruhi konsep diri kita. Dengan demikian, peran yang kita mainkan adalah hasil dari system nilai kita. Yang menjadikan penerimaan diri mungkin adalah bahwa orang dengan konsep diri positif mengenal dirinya dengan baik sekali.

4) *Reference Group*

Yang dimaksud dengan *reference group* atau kelompok rujukan adalah kelompok yang kita menjadi anggota di dalamnya. Jika kelompok ini kita anggap penting, dalam arti mereka dapat menilai dan bereaksi pada kita, hal ini akan menjadi kekuatan untuk menentukan konsep diri kita.

C. Konsep Diri Perspektif Islam

Konsep diri begitu penting untuk setiap individu, karena dengan konsep diri seseorang bisa begitu antusias untuk menjalani hidup. Begitu juga dengan agama Islam, Islam begitu memperhatikan kepribadian individu, sehingga dari dahulu Islam sudah mengajarkan untuk membangun konsep diri yang positif, agar semua individu menjalani kehidupan dengan baik.

Begitu pula Islam menyarankan untuk memberi nama yang baik kepada setiap anak, karena betapa pentingnya nama dalam membentuk konsep diri, secara tak sadar orang akan didorong untuk memenuhi citra (*image*) yang terkandung didalam namanya. Teori *Labelling* (penamaan) menjelaskan kemungkinan seseorang menjadi jahat karena masyarakat menamainya atau menggelarnya sebagai penjahat. Jika masyarakat memanggil anak dengan sebutan nakal, maka anak tersebut akan mempercayai bahwa dirinya nakal. Memang boleh jadi orang akan berperilaku yang bertentangan dengan namanya. Amin mungkin menjadi penipu, tetapi nama itu akan meresahkan batinnya. Ia boleh jadi mengganti namanya, atau mengubah perilakunya.

Memang diakui adanya kemungkinan seseorang akan dapat dipengaruhi oleh lingkungan teman sepergaulannya sebagai *reference group*, dan bujuk rayu syaithon, seperti yang terdapat dalam Al-Qur'an.

وَإِذَا لَقُوا الَّذِينَ ءَامَنُوا قَالُوا ءَامَنَّا وَإِذَا خَلَوْا إِلَىٰ شَيَاطِينِهِمْ قَالُوا إِنَّا مَعَكُمْ إِنَّمَا نَحْنُ

مُسْتَهْزِءُونَ ﴿١٤﴾

“ dan bila mereka berjumpa dengan orang-orang yang beriman, mereka mengatakan: "Kami telah beriman". dan bila mereka kembali kepada syaitan-syaitan mereka[25], mereka mengatakan: "Sesungguhnya Kami sendirian dengan kamu, Kami hanyalah berolok-olok" (Q.S 2: 14).

Tetapi semua itu tidak akan berbekas jika seseorang memiliki keimanan yang tangguh.

Didalam Al-Quran disebutkan,

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿٨﴾ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ
مَن دَسَّاهَا ﴿١٠﴾

“dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya; sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya”(Q.S.91:7-10).

Jadi manusia diberi pengetahuan tentang hal-hal yang positif dan negatif. Selanjutnya manusia mempunyai kebebasan untuk memilih jalan mana yang akan dia tempuh. Manusia punya potensi untuk menjadi jahat, sebagaimana ia juga punya potensi untuk menjadi baik.

Agama (Islam) datang untuk mempertegas konsep diri yang positif bagi umat manusia. Manusia adalah makhluk yang termulia dari segala ciptaan Tuhan (Q.S.17:70). Karena itu, ia diberi amanah untuk memimpin dunia ini (Q.S.2:30).

Walaupun demikian, manusia dapat pula jatuh kederajat yang paling rendah, kecuali orang-orang yang beriman dan beramal sholeh

إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ ﴿٦﴾

“ kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh; Maka bagi mereka pahala yang tiada putus-putusnya”. (Q.S.95:6)

Keimanan akan membimbing kita untuk membentuk konsep diri yang positif, dan konsep diri yang positif akan melahirkan perilaku yang positif pula, yang dalam bahasa agama disebut *amal sholeh*. Tidak sedikit ayat-ayat yang terdapat dalam Al-Quran yang menyebut kata iman dan diiringi oleh kata amal (*allazina amanu wa amilus-sholihat*), ini bukan saja menunjukkan eratnya hubungan diantara keduanya, tetapi juga menunjukkan betapa pentingnya iman dan amal tersebut, sehingga nilai seseorang ditentukan oleh iman dan amalnya juga.

Sesungguhnya Allah Taala tidak akan melihat kepada bentuk (rupa) kamu, tidak pula keturunan (bangsa) kamu, tidak juga harta kamu; tetapi, ia melihat kepada hati kamu dan amal perbuatan kamu. (H.R.At-Thabrani). Semua manusia adalah sama disisi Allah, yang lebih mulia hanyalah orang yang paling bertakwa.

D. Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Depresi Pada Santri yang Menjadi Pengurus Pondok Pesantren

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang tidak begitu mudah untuk dilewati, mereka masih mencari identitas tentang siapa diri mereka sebenarnya, remaja masih melakukan berbagai macam imitasi dari orang lain yang dianggap sesuai dengan dirinya.

Ada beberapa remaja yang memutuskan atau memilih menjadi santri di sebuah pondok pesantren tertentu. Mereka belajar untuk hidup mandiri, jauh dari orang tua mereka. Tapi peran orang tua mereka tergantikan oleh peran seorang pengasuh pondok pesantren tersebut, akan tetapi untuk menjalankan stabilitas dan mengawasi para santri tersebut, pengasuh membutuhkan para

santri lain untuk menjadi pengurus yang membantu. Akan tetapi kebanyakan dari pengurus adalah santri dari pondok pesantren tersebut yang juga berstatus sebagai siswa di sekolah.

Pengurus tersebut yang juga sebagai santri dan siswa memiliki kekalutan emosi dan pencarian identitas diri, karena mereka juga dalam masa remaja. Tetapi mereka sudah diberi tugas dan kepercayaan untuk membantu pengasuh dalam kestabilan dan mendampingi santri yang lain.

Pengurus dituntut untuk lebih baik daripada santri yang lain, padahal mereka juga ingin menjadi seperti santri yang lain, karena ketika mereka dalam kekalutan emosi atau ketika mereka merasa jenuh mereka tidak bisa mengekspresikan itu, mereka tetap harus terlihat sempurna. Dan ketika mereka membuat kesalahan hal itu akan membuat mereka gagal dalam menjalankan tugas.

Depresi pada remaja sebagian besar tidak terdiagnosis sampai akhirnya mereka mengalami kesulitan yang serius dalam sekolah, pekerjaan, dan penyesuaian pribadi yang seringkali berlanjut pada masa dewasa. Lebih jauh dikatakan alasan mengapa depresi pada remaja luput dari diagnosis adalah karena pada masa remaja adalah masa kekalutan emosi, instropeksi yang berlebihan, kisah yang besar, dan sensitivitas yang tinggi (Lubis, 2009:53).

Salah satu faktor yang mempengaruhi depresi adalah faktor kognitif. Adanya interpretasi yang keliru terhadap sesuatu, menyebabkan distorsi pikiran menjadi negatif tentang pengalaman hidup, penilaian diri yang negatif, pesimisme dan keputusasaan.

Pandangan kognitif lainnya memberi penekanan bahwa individu mengalami depresi karena pada awal perkembangannya, ia memperoleh skema kognitif dengan karakteristik berupa rendahnya penilaian diri sendiri dan tidak ada keyakinan mengenai masa depan. Kebiasaan memiliki pemikiran negatif seperti ini semakin menambah dan memperluas pengalaman negatif yang dimiliki remaja yang mengalami depresi (Santrock, 2003: 530).

Umur 15-20 tahun dinamakan masa kesempurnaan remaja (*adolescence proper*) dan merupakan puncak perkembangan emosi. Dalam tahap ini terjadi perubahan dari kecenderungan memperhatikan kepentingan diri sendiri kepada kecenderungan memperhatikan orang lain dan kecenderungan memperhatikan harga diri (Sarwono, 2004: 23).

Harga diri merupakan komponen terpenting konsep diri, apabila harga diri remaja tersebut rendah maka akan mempengaruhi konsep diri remaja tersebut menjadi negatif.

Konsep diri yang negatif pada individu, maka individu tidak bisa menyikapi perbedaan antara kenyataan dan yang dicita-citakan bisa menyebabkan individu mengalami gangguan mood seperti depresi.

Orang yang sedang mengalami depresi akan mempunyai pemikiran yang cenderung negatif dalam memandang dan merespon segala sesuatunya, termasuk menilai diri sendiri. Segala situasi atau stimulus yang netral akan dipersepsi secara negatif.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah: Ada Hubungan antara Konsep Diri dengan Depresi Pada Santri yang Menjadi pengurus pondok

