

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Gangguan mental yang paling umum dan serius didunia adalah depresi. Depresi merupakan kondisi di mana seseorang mengalami perasaan tidak bahagia dan ketidakpuasan terhadap hidupnya, yang pada akhirnya memicu munculnya emosi yang sangat dalam, seperti kesedihan yang mendalam. Keadaan ini dapat mengganggu serta menghambat kemampuan individu dalam menjalani aktivitas sehari-hari secara normal.¹ Menurut laporan dari WHO pada tahun 2021, lebih dari 280 juta orang seluruh dunia mengalami depresi. Pandemi telah memperburuk kondisi kesehatan mental dibanyak negara, termasuk Indonesia.² Hasil survei kesehatan menunjukkan tingkat depresi mencapai 6,6% dari populasi, angka ini diperkirakan akan terus meningkat seiring dengan beberapa tantangan sosial dan ekonomi yang dihadapi masyarakat.³ Diperkirakan 3,8% dari populasi mengalami depresi, termasuk 5% orang dewasa (4% pada pria dan 6% pada wanita), dan 5,7% orang dewasa yang berusia lebih dari 60 tahun. Sekitar 280 juta orang di dunia mengalami depresi. Depresi sekitar 50% lebih umum terjadi pada wanita daripada pada pria. Di

¹ Ajeng Ayu Putri et al., “Jurnal Biologi Tropis Clinical Manifestation of Depression in Adolescent : A Literature Review” (2024).

² Deutsche Welle, “WHO: Masalah Kesehatan Mental Di Dunia Meningkat Tajam Selama Pendemi,” *Detiknews*, last modified 2022, <https://news.detik.com/dw/d-6132804/who-masalah-kesehatan-mental-di-dunia-meningkat-tajam-selama-pandemi>.

³ A. Nugraha Rifky, “Kesehatan Mental Di Indonesia Tahun 2024: Antara Tantangan Dan Harapan,” *Kompasiana*, last modified 2024, <https://www.kompasiana.com/rifky15/6672b8a2c925c4791a738562/kesehatan-mental-di-indonesia-tahun-2024-antara-tantangan-dan-harapan>.

seluruh dunia, lebih dari 10% wanita hamil dan wanita yang baru saja melahirkan mengalami depresi. Lebih dari 700.000 orang meninggal karena bunuh diri setiap tahun. Bunuh diri merupakan penyebab kematian keempat pada kelompok usia 15–29 tahun.⁴

Dampak dari depresi sangat luas dan beragam. Individu dengan depresi sering mengalami penurunan kualitas hidup yang signifikan, yang mencakup kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari, masalah dalam hubungan sosial, dan penurunan produktivitas di tempat kerja.⁵ Individu yang mengalami depresi cenderung mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain, sehingga dapat mengarah pada isolasi sosial dan perasaan kesepian.⁶ Terdapat hubungan antara depresi dan penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi sehingga perlu penanganan lebih lanjut ketika seseorang mengalami depresi.⁷ Penting juga untuk memahami pengalaman subjektif penderita depresi agar intervensi yang tepat dapat dilakukan untuk membantu mereka.

Ciri-ciri utama yang sering ditemukan pada berbagai jenis gangguan depresi meliputi perasaan sedih mendalam, rasa hampa, serta mudah marah atau tersinggung. Gangguan tersebut disertai dengan perubahan aspek fisik serta kognitif yang cukup signifikan. Sehingga dapat mengganggu kemampuan

⁴ WHO, “Depressive Disorder (Depression),” *World Health Organization*, last modified 2023, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>.

⁵ Hasan I Alshammaa, Rania H Al-Taie, and Abdallah M Mujbel, “Impact of Long-Term Depression on Employment Outcomes: A Systematic Review and Case Series From Iraq on Career Trajectory and Job Stability,” *PubMed Central* 16, no. 10 (2024).

⁶ Timon Elmer and Christoph Stadtfeld, “Depressive Symptoms Are Associated with Social Isolation in Face-to-Face Interaction Networks,” *Scientific Reports* 10, no. 1 (2020): 1–12.

⁷ Pablo Alberto Herrera et al., “Understanding the Relationship between Depression and Chronic Diseases Such as Diabetes and Hypertension: A Grounded Theory Study,” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, no. 22 (2021).

seseorang dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Depresi dapat dipicu oleh berbagai masalah kehidupan serta perubahan sosial dan budaya yang terjadi, hal tersebut salah satu faktor perkembangan teknologi yang begitu pesat. Kemajuan teknologi dapat memberikan dampak positif maupun negatif bagi individu. Bagi mereka yang tidak memiliki ketahanan psikologis yang cukup, perubahan sosial akibat teknologi justru dapat menjadi pemicu munculnya gejala depresi.⁸

Ketika depresi, individu merasa kesulitan dalam menyeimbangkan harapan dan realitas hidup, yang mengarah pada perasaan terisolasi, cemas, dan tidak mampu mengelola tekanan. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi cara yang efektif untuk mengatasi depresi pada individu tersebut, agar dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara holistik atau menyeluruh.⁹ Individu dengan depresi membutuhkan dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun orang lain. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang menghasilkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat depresi. Individu dengan dukungan sosial rendah sebagian besar mengalami depresi ringan.¹⁰

Faktanya tingkat kesadaran masyarakat indonesia mengenai pentingnya kesehatan mental masih tergolong rendah. Bahkan memiliki masalah kejiwaan

⁸ Indah Rizki Ramadani, Tryana Fauziyah, and Bima Khoirur Rozzaq, “Depresi, Penyebab Dan Gejala Depresi,” *Bersatu : Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika* 2, no. 2 (2024): 89–99, <https://doi.org/10.51903/bersatu.v2i2.619>.

⁹ Rahma Adellia and Sheilla Varadhila, “DINAMIKA PERMASALAHAN PSIKOSOSIAL MASA QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA,” *Psikosains* 18, no. 1 (2023): 29–41.

¹⁰ A Syahputra, Ri M Theresa, and Nurfitri Bustamam, “Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Angkatan 2018,” *Prosiding Seminar Nasional Riset Kedokteran (SENSORIK)* (2020): Vol.1 No.1.

masih dianggap sebagai hal yang memalukan atau aib.¹¹ Hingga kini, banyak orang yang masih memberikan stigma negatif, perlakuan diskriminatif bahkan pengucilan terhadap individu dengan gangguan kejiwaan atau individu dengan depresi. Hal tersebut membuat proses pemulihan terhadap kualitas hidup mereka menjadi lebih sulit. Stigma tersebut muncul akibat kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gejala depresi, penyebab individu mengalami depresi, upaya yang harus dilakukan ketika individu mengalami depresi.¹²

Penelitian yang dilakukan, dengan menggunakan metode penelitian *narrative review* menghasilkan bahwa dari 9 literatur menyatakan bahwa faktor yang menyebabkan depresi antara lain *bullying*, faktor psikososial, kualitas hubungan dengan orang tua. Dari literatur tersebut juga menyatakan bahwa dampak yang ditimbulkan dari depresi yaitu mudah putus asa, kurang percaya diri, merasa tertekan, keinginan bunuh diri serta gangguan gizi.¹³

Penelitian lain yang dilakukan dengan menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) untuk menganalisis berbagai artikel nasional dan internasional. Hasil analisis membuktikan bahwa tingkat tingkat depresi tertinggi di Asia Tenggara terjadi pada kelompok remaja. Hal ini dikarenakan masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, ketika itu individu mengalami berbagai perubahan fisik, emosi, dan sosial.¹⁴

¹¹ Eva Siti Faridah et al., “Penanaman Kesadaran Tentang Pentingnya Kesehatan Mental Kepada Remaja,” *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 4, no. 4 (2024): 1944–1951.

¹² Fak. Psikologi UGM, “Urgensi Peningkatan Kesehatan Mental Di Masyarakat,” *Center for Public Mental Health*.

¹³ Fridya Syavina Putri, Zahratun Nazihah, and Dona Putri Ariningrum, “Depresi Remaja Di Indonesia : Penyebab Dan Dampaknya Adolescent Depression in Indonesia : Causes and Effects” 10, no. 2 (2022): 99–108.

¹⁴ Hervina Nathasya et al., “Analisis Tingkat Dan Faktor Penyebab Depresi Se-Asia Tenggara,” *Jurnal Edu Research* 5 (2024): 70–80.

Penelitian lainnya, yang membahas mengenai tingkat gejala depresi pada mahasiswa, dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional* dengan menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner. Menghasilkan bahwa tingkat gejala depresi pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan bervariasi, dimana 235 responden memiliki gejala depresi ringan, 4 orang responden memiliki gejala depresi berat, dan 69 responden tidak mengalami depresi. Beberapa gejala depresi yang dialami oleh responden yaitu individu kurang tertarik atau bergairah dalam melakukan apapun, merasamurung, muram, atau putus asa, sulit tidur atau *insomnia*, kurang percaya diri, serta sulit berkonsentrasi terhadap sesuatu.¹⁵

Sebagian besar penelitian mengenai depresi menggunakan pendekatan kuantitatif, yang berfokus pada pengukuran gejala dan diagnosis melalui skala dan statistik. Meskipun pendekatan ini memberikan data yang berguna, mereka sering kali tidak mampu menggali makna dari pengalaman individu yang menderita depresi.¹⁶ Hal tersebut menjadi alasan peneliti untuk menggunakan metode kualitatif fenomenologi, yaitu peneliti ingin mengetahui bagaimana pengalaman individu dengan kecenderungan depresi sesuai dengan yang dialami individu.

Pendekatan fenomenologi kualitatif dapat memahami bagaimana pengalaman tersebut dialami oleh individu dengan kecenderungan depresi,

¹⁵ Made Dian Shanti Kusuma, I Kadek Nuryanto, and I Putu Gede Sutrisna, “Tingkat Gejala Depresi Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Di Institut Teknologi Dan Kesehatan (ITEKES) Bali,” *Jurnal Riset Kesehatan Nasional* 5, no. 1 (2021): 29–34.

¹⁶ Yan Lin et al., “The Relationship between Anxiety and Depression in Adolescent Depression Patients: The Mediating Effect of Hope Level and Coping Modes,” *Heliyon* 10, no. 15 (2024): e35466, <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e35466>.

sehingga metode ini berfokus pada eksplorasi pengalaman subjektif dan makna yang diberikan individu terhadap kondisi mereka. Dengan menggunakan pendekatan ini, peneliti dapat menggali perasaan, pikiran serta pengalaman yang mungkin tidak dapat diungkapkan melalui penelitian kuantitatif.¹⁷

B. Fokus dan Pertanyaan Penelitian

1. Fokus pada penelitian ini diantaranya yaitu:
 - a) Depresi merupakan gangguan mental yang sering dialami oleh individu pada fase dewasa awal dan dapat menimbulkan dampak negatif pada kesehatan fisik, kesejahteraan mental, serta aktivitas sehari-hari.
 - b) Menggali makna depresi menurut perspektif individu yang mengalaminya serta bagaimana individu dalam merasakan dan memaknai gejala yang mereka alami dikehidupan sehari-hari
 - c) Mengidentifikasi momen yang memicu terjadinya depresi
 - d) Mengidentifikasi strategi atau cara yang digunakan individu dalam menghadapi pengalaman depresi.
2. Pertanyaan pada penelitian ini yaitu:
 - a) Bagaimana pengalaman individu dengan kecenderungan depresi dari sudut pandang personal dan subjektif mereka?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu:

¹⁷ Magnus Englander and James Morley, “Phenomenological Psychology and Qualitative Research,” *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, no. October 2021 (2023): 25–53, <https://doi.org/10.1007/s11097-021-09781-8>.

untuk mengetahui pengalaman individu dengan kecenderungan depresi dari sudut pandang personal dan subjektif mereka.

D. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian secara umum terbagi menjadi dua, yakni kegunaan secara teoritis dan kegunaan praktis yang akan dijabarkan berikut ini:

1. Kegunaan Teoritis

a. Penambahan Literatur dalam Psikologi Klinis

Penelitian ini memperkaya kajian psikologi klinis dengan memberikan pandangan baru mengenai bagaimana individu dengan kecenderungan depresi memaknai atas pengalaman yang dialami. Temuan penelitian ini dapat memperkuat teori dan pendekatan yang berfokus pada intervensi non-medis untuk kesehatan mental.

b. Dasar untuk Penelitian Lanjutan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi landasan bagi penelitian lebih lanjut yang ingin mendalamai pemahaman tentang bagaimana pengalaman aktivitas fisik individu dengan kecendrungan depresi secara spesifik.

2. Manfaat Praktis

a. Panduan bagi Profesional Kesehatan Mental

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh psikolog, psikiater, dan konselor untuk menyediakan perspektif baru, misalnya dapat menjadi referensi dalam menyusun pendekatan terapeutik sesuai dengan pengalaman individu.

b. Peningkatan Kesadaran serta Empati Masyarakat terhadap kondisi mental individu

Dengan temuan penelitian ini, masyarakat dapat lebih memahami bagaimana cara memahami serta mencegah munculnya gejala yang lebih parah. Hal ini diharapkan dapat mendorong individu dengan depresi maupun masyarakat umum untuk lebih aktif dalam menjaga, mendukung serta memamni kesejahteraan mental individu.

c. Dukungan bagi Keluarga dan Pendukung Individu dengan Depresi

Penelitian ini memberikan panduan bagi keluarga dan teman dekat individu dengan depresi dalam memahami pentingnya dukungan terhadap pemulihan mental. Rekomendasi untuk Program Intervensi di Komunitas.

E. Penegasan Istilah

- a. Kecenderungan depresi merujuk pada gejala-gejal depresi yang belum mencapai taraf klinis namun telah cukup mengganggu fungsi sosial dan emosional individu. Individu dengan skor tertentu dalam skala BDI (*Beck Depression Inventory*)
- b. Pengalaman maksudnya upaya peneliti untuk menggali makna, perasaan serta pikiran yang dialami individu secara mendalam.