

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap individu dalam hidup pasti akan menghadapi berbagai tantangan dan hambatan. Ketika seseorang cenderung mudah menyerah dan tidak mampu mengatasi persoalan yang dihadapi, hal tersebut dapat berujung pada munculnya stress, kecemasan, kebingungan, serta kegelisahan yang berlebihan dan berkepanjangan. Namun, masih banyak yang menganggap bahwa depresi adalah masalah yang ringan atau dapat sembuh dengan sendirinya seiring waktu. Faktanya, depresi merupakan gangguan psikologis yang lebih kompleks dan serius dibandingkan sekadar perubahan suasana hati sementara. Kondisi ini membutuhkan pendekatan yang tepat, karena tidak dapat diatasi secara instan ataupun sederhana.

Yosep (2016) menjelaskan bahwa depresi adalah salah satu bentuk gangguan mental yang berfokus pada aspek emosional atau suasana hati (afektif). Kondisi ini sering kali di tunjukkan melalui perasaan murung yang mendalam, kesedihan yang berkepanjangan, kehilangan energi, serta hilangnya minat dan semangat untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Tidak jarang, individu yang mengalami depresi merasa tidak berdaya, dihantui oleh rasa bersalah atau dosa yang tidak proporsional, merasa dirinya tidak berharga, dan akhirnya terjebak dalam perasaan putus asa yang melumpuhkan.

Chaplin (2002) menambahkan bahwa depresi dapat dikelompokkan ke dalam dua kategori besar berdasarkan konteks kemunculannya, yaitu depresi pada individu normal dan depresi patologis. Pada individu yang secara psikologis sehat, depresi biasanya muncul sebagai bentuk respons emosional sementara terhadap peristiwa atau situasi tertentu. Dalam keadaan ini, gejala yang muncul dapat berupa perasaan sedih, menurunnya semangat, dan

pandangan pesimistis terhadap masa depan. Namun, kondisi ini umumnya bersifat sementara dan cenderung dapat pulih dengan sendirinya seiring berjalannya waktu.

Masalah depresi tidak hanya berhenti pada level individu, tetapi telah menjadi ancaman serius bagi kesehatan masyarakat global. Studi Global Burden of Diseases, Injuries, and Risk Factor Study (GBD) 2019 mengidentifikasi depresi dan kecemasan sebagai dua gangguan mental yang paling signifikan, menempatkannya di antara 25 penyebab utama beban penyakit di dunia. Fenomena ini tidak mengenal batas: ia menyerang semua kelompok umur, memengaruhi kedua jenis kelamin, dan tersebar merata di berbagai wilayah dunia.

Menurut laporan GBD 2020, saat pandemi memicu lonjakan dramatis dalam jumlah kasus gangguan mental. Angka gangguan depresi mayor meningkat hingga 27,6%, sementara gangguan kecemasan global naik sebesar 25,6%. Isolasi sosial, ketidakpastian ekonomi, dan tekanan psikologis selama pandemi menciptakan "badai sempurna" yang memperparah krisis kesehatan mental di seluruh dunia.

Depresi menurut laporan World Health Organization (WHO) merupakan salah satu gangguan mental yang paling umum di dunia, dengan estimasi sekitar 280 juta orang terdampak secara global. Lebih tragis lagi, setiap tahunnya lebih dari 700 ribu orang memilih untuk mengakhiri hidupnya akibat depresi, menjadikan bunuh diri sebagai penyebab kematian keempat tertinggi di dunia untuk kelompok usia 15-29 tahun. Meskipun pengobatan untuk gangguan mental tersedia, kenyataannya lebih dari 75% individu yang tinggal di negara berpenghasilan menengah dan rendah tidak mendapatkan akses terhadap pengobatan yang memadai, menciptakan kesenjangan besar dalam penanganan kesehatan mental global.

Di Indonesia, data dari Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) menunjukkan tren peningkatan masalah psikologis yang signifikan dalam tiga tahun terakhir. Dari 14.988 individu yang diperiksa selama periode 2020-2022, ditemukan bahwa 70,7% memiliki masalah psikologis pada tahun 2020, angka ini meningkat menjadi 80,4% pada tahun 2021, dan mencapai 82,5% pada tahun 2022. Kelompok usia yang paling terdampak adalah mereka yang berada dalam rentang usia produktif, yaitu 20-30 tahun, diikuti oleh individu berusia di bawah 20 tahun dan kelompok usia 31-40 tahun.

Resiliensi dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk bertahan dan bangkit dari permasalahan hidup yang serius. Resiliensi melibatkan proses dinamis yang mendorong adaptasi positif dalam konteks kesulitan yang signifikan (Bonanno, 2004; Luthar, 2000). Resiliensi bukan sekedar dimaknai kemampuan untuk bertahan melewati atau melarikan diri dari cobaan yang mengerikan. Orang yang berhasil melewati belum tentu memiliki resiliensi, ada beberapa bertahan secara fisik tetapi terganggu secara psikologis dan interpersonal oleh gejala stress pasca trauma, depresi atau kecemasan yang melumpuhkan dan ketidakmampuan untuk mencintai dengan baik atau berkembang.

Menurut Zauszniewski (2015), anggota keluarga penderita gangguan mental yang serius dapat mengalami stress dan menanggung beban yang cukup besar sehingga dapat membahayakan kesehatan, kualitas hidup mereka sendiri, dan mengganggu fungsi keluarga. Faktor resiko yang berpotensi terjadi dalam perawatan seorang anggota keluarga dengan gangguan mental mencakup perawatan penderita itu sendiri, perasaan mendapatkan stigma, ketergantungan oleh penderita, dan masalah keluarga. Faktor-faktor tersebut yang dapat menghambat resiliensi keluarga penderita gangguan mental.

Namun jika sebagai keluarga yang cukup tangguh, mereka dapat mengatasi stress yang terkait dengan perawatan anggota keluarga dengan gangguan mental, menjaga kesehatan mereka sendiri serta kesehatan mereka. Ketangguhan atau resiliensi keluarga didefinisikan sebagai kemampuan keluarga sebagai sistem fungsional, untuk bertahan dan bangkit kembali dari keterpurukan (Walsh, 2003).

Dengan uraian tersebut menunjukkan bahwa resiliensi penting bagi keluarga penderita depresi karena akan menentukan keberhasilan mereka dalam menjalani hidup di masa mendatang. Hal inilah yang membuat penelitian ini menjadi penting untuk dilaksanakan mengingat pentingnya resiliensi bagi setiap keluarga maupun individu yang harus bangkit dari keterpurukan dan menjalani kehidupan dengan baik.

B. Identifikasi Masalah

Dalam penelitian ini, peneliti akan mengamati bagaimana keluarga menangani salah satu anggota keluarganya menderita depresi. Peneliti ingin melihat apa yang akan dilakukan sebagai keluarga dalam mengatasi permasalahan yang dilalui.

C. Rumusan Masalah

Hal yang perlu ditemukan selama penelitian sebagai hasil akhir dalam penelitian yaitu, apa saja peristiwa yang terjadi pada resiliensi keluarga terhadap anggota yang menderita depresi.

D. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah penelitian, maka terdapat tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu, mengetahui peristiwa yang terjadi pada resiliensi keluarga terhadap anggota yang menderita depresi.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan pemaparan latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, hingga tujuan penelitian, adapun manfaat yang diharapkan dengan adanya penelitian ini terdiri dari manfaat secara teoritis maupun manfaat secara praktis. Manfaat tersebut yakni:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian yang akan dilaksanakan diharapkan mampu memberikan kontribusi signifikan bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam ranah Psikologi Islam. Dengan menekankan hubungan antara aspek psikologis dan nilai-nilai keislaman, penelitian ini diharapkan tidak hanya memperkaya pemahaman teoritis, tetapi juga menawarkan pendekatan yang relevan secara praktis dalam mendukung kesehatan mental berbasis spiritualitas. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pijakan atau referensi berharga bagi berbagai disiplin ilmu lainnya, membuka ruang untuk integrasi lintas bidang yang dapat memperluas cakrawala ilmu pengetahuan secara holistik dan kontekstual.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi praktis yang signifikan bagi berbagai pihak, termasuk peneliti, subjek penelitian, lembaga, serta masyarakat luas. Rincian manfaat yang diharapkan adalah sebagai berikut:

a. Peneliti

Penelitian ini berfungsi sebagai wahana pengembangan diri bagi peneliti dalam memperluas wawasan akademis maupun praktis, khususnya dalam kajian multidimensional Psikologi Islam. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi pijakan untuk eksplorasi lebih lanjut dalam

memahami hubungan teori dan praktik terkait resiliensi keluarga terhadap anggota dengan gangguan depresi.

b. Subjek Penelitian

Penelitian ini memberikan kontribusi berupa wawasan dan pengetahuan kepada subjek penelitian terkait kondisi yang dialami. Fokusnya adalah pada pemahaman mendalam tentang bagaimana subjek dapat membangun resiliensi keluarga yang positif terhadap anggota keluarga yang mengalami depresi, sehingga dapat membantu dalam proses adaptasi psikologis.

c. Lembaga

Hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi referensi strategis bagi institusi, khususnya UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, dalam meningkatkan kualitas penelitian dan pengajaran. Temuan penelitian juga dapat memberikan landasan bagi praktisi dan akademisi untuk memperluas kajian serta sebagai pedoman awal untuk penelitian lanjutan yang relevan dengan isu-isu kesehatan mental dan resiliensi keluarga.

d. Masyarakat Luas

Penelitian ini berpotensi menjadi sarana literasi yang penting bagi masyarakat dalam meningkatkan kesadaran kolektif tentang peran krusial pada resiliensi keluarga terhadap individu yang mengalami gangguan mental, seperti depresi. Selain itu, diharapkan dapat memberikan panduan informatif bagi masyarakat yang menghadapi situasi serupa, sehingga mampu mendorong perubahan positif dalam pola pikir dan perilaku terkait isu kesehatan mental.